١٠٠ سؤال هام

عن الحمل والولادة

إعداد

غادة محمد سعيد

مكتبة جزيرة الورد
المنصورة - تقاطع ش عبد السلام
عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

رقم الإيداع : ٢٠٠٦/٩٥٤٩

الترقيم الدولي: I.S.B.N

977-290-314-8

مكتبة جزيرة الورد

المنصورة ـ تقاطع ش عبد السلام

عارف مع ش الهادى

ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

مُقـدِّمة

الحمد لله خالق كُل شـــيء ... فـــهو الأول والآخـــر والظـــاهر والباطن وهو علي كُل شيء قدير ، يخلق الحي من الميت ويخلق الميــت من الحي ... فكُل شيء يدين له بالوحدانية والخضوع لأنه الخالق الـــذي أبدع كُل شيء وجمل كُل شيء لينعم به كُل إنسان و حيوان ونبات ...

ومن أجمل الأشياء التي خلقها الله وأبدع فيها وأنزل فيها آياتـــه الأطفال الصغار الذين يأثرون القلب حين يروحـــون ويتملكونـــه حيــن يعودون ، فهم البسمة والأمل الذي يعيش الإنسان لأجله ، ولكن إذا كُنــتِ سيدة حامل وتريدين أن تنعمي بحمل هادئ وجميل وفي النهاية تحصليــن غلي مولود غاية في الروعة والبهاء ... فيجب أن تقرئي هذا الكتاب ...

كما يجب أن تستوعبي محتويات هذا الكتاب وأن تتبعي الإجابات الهامة التي تُجيب علي العديد من الاستفسارات الهامة التي تبحث عنـــها معظم الأمهات ، إما في العيادات الخاصة ، أو فـــي الجرائـــد اليوميـــة والمجلات ، وأرجو أن تستفيد من ذلك الكتاب كُل سيدة حامل وأن تُفيـــد به الآخرين ...

مع خالص تحياتي

غادة محمـــــد سعـيد

إهـــــداء

أهدي هذا الكتاب إلي أجمل شئ في هذا الوجود ، إلي النور الذي أضاء حياتي وجعل من ظلامها نور وضاء ينير كل شـــئ ويجعل من دنيتي الصغيرة عالم كبير أتعلم منه كل يوم ...

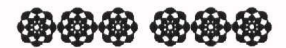
أهدي هذا الكتاب إلي أعز شئ في الوجود إلي صغـــيراي محمد وأحمد أهدي هذا الكتاب ليعرفا في المستقبل كم تعبت مـــن أجلهما وكم أحببتهما...

س ١ : ما هي علامات حدوث التبويض عند المرأة ؟

في أغلب الأحيان تكون الدورة الشهرية للزوجة منتظمة ، ولكن عند حدوث التبويض وخروج البويضة من المبيض يحدث تقلصات مؤلمة نوعاً ما ، كما يحدث ارتفاع بسيط في درجة الحرارة يكون في الغالب أقل من نصف درجة ويظهر ذلك بقياس الزوجة لدرجة حرارتها كل صباح للاستدلال على يوم التبويض ، كما يصاحب ذلك زيادة في إفرازات الجهاز التناسلي ، وأيضاً تستطيعين التأكد القطعي بأخذ عينة من الرحم للفحص المجهري بواسطة الطبيب المعالج .

س ٢ : ما هو أنسب سن للحمل ؟

أكد العلماء أن أفضل سن للحمل ما بين سن العشرين والخامسة والثلاثين ، فقبل سن العشرين تكون جميع أجهزة الجسم لم تكتمل بعد حتى تتحمل عبئ الحمل ومشاكله مما قد يؤثر على صحة الأم والجنين ، أما بعد سن الخامسة والثلاثين خاصة مع توالى مرات الحمل والولادة يصبح الجسم أقل قدرة على تحمل عبئ الحمل ، ولقد اتضح أن بعض الأمراض الوراثية قد تزداد نسبة الإصابة بها بين الأطفال المولودين من أمهات تجاوزن هذه السن .



س ٣ : ما هي الأعراض الرئيسية للحمل ؟

لكل حمل ألمه الخاص به وأعراض خاصة ولكن هناك أعراض تعتبر شائعة بين النساء الحوامل وهذه الأعراض هي :

١. تأخر حدوث الطمث (الدورة الشهرية) .



٢. آلام بالثدي .
٣. غثيان وقيئ .
٤. كثرة مرات التبول .
٥. التعب والإجهاد .

❁❁❁ ❁❁❁❁

س ٤ : ما هي الاختبارات المؤكدة للحمل ؟

هناك عدة اختبارات معملية تؤكد الحمل ومن هذه الاختبارات ما يلي :

أولاً : الكشف عن هرمون الحمل بالدم :

يمكن التأكد من وجود الحمل قبل موعد الدورة الشهرية وذلك بالكشف عن وجود هرمون الحمل "البروجسترون" بالدم وغالبا ما يلجأ الطبيب إلى هذا الاختبار في بعض حالات الإجهاض المتكرر الذي ينتج من نقص هرمون الحمل .

ثانياً : الكشف عن هرمون الحمل في البول :

يحتوي بول الصباح في المرأة الحامل على أعلـــى تركـــيز لـــهرمون الحمل ويتم عمل هذا التحليل بعد عشرة أيام من الموعد المحدد لحـــدوث الطمث وتنصح المرأة بالاقتصاد في شرب السوائل ليلا .

ثالثً : الفحص بالأشعة فوق الصوتية :

وذلك بعد حوالي ستة أسابيع أو شهر ونصف أو مع الموعـــد الثـــاني لغياب الدورة الشهرية .

رابعاً : سماع نبض الجنين :

ويمكن ذلك بدايةً من الشهر الثالث باستخدام بعض الأجهزة الحديثة كما يمكن سماع نبض الجنين بالسماعة الطبية بداية من الشهر الخامس .

❁❁❁ ❁❁❁

س ٥ : ما هو أكفأ نظام غذائي للحامل ؟

من الواجب أن تتغذى الحامل تغذية جيدة حتى تضمن سلامتها وســلامة جنينها ومن الضروري أن يكون غذاؤها محتويا علـــى كــل العنـــاصر الغذائية المطلوبة بصورة متوازنة وفى شكل سهل للهضم ، ولذلك يجــب أن يحتوى غذاء الحامل على هذه العناصر الهامة وهي كما يلي :

- كميات كافية من البروتينيات وبخاصة البروتينات الحيوانيـــة فـــي صورة سهلة الهضم .
- كميات كافية من الفواكه الطازجة و الخضراوات المغسولة جيداً .

- كميات قليلة من الكربوهيدرات والنشويات .
- كميات قليلة من الدهون .
- كميات كافية من الماء والسوائل قد تصل من ٦ إلى ٨ أكواب يومياً .

❁❁❁ ❁❁❁

س ٦ : ما فائدة ملح الطعام بالنسبة للسيدة الحامل ؟

أكدت الأبحاث الحديثة أن الإقلال من ملح الطعام يعتبر أمر خاطئ ، ولكن استخدامه بكميات طبيعية في الطعام والشراب بشرط عدم وجود ارتفاع بضغط الدم يُعتبر في صالح السيدة الحامل .

❁❁❁ ❁❁❁

س ٧ : ما هي أنواع العناصر الغذائية التي تحتاجها الأم وكمياتها وأسباب زيادة الحاجة إليها خلال فترة الحمل ومصدرها الغذائي ؟

أولاً : البروتين : أسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو النمو السريع لأنسجة وأعضاء الجنين وتكون السائل الأمنيوني ، ونمو وتطور المشيمة ، ونمو الرحم ، والثديين ، بالإضافة إلى زيادة تكوين هيموجلوبين وبروتينيات الدم ، وتكوين احتياطي البروتين للحمل والولادة، ويوجد البروتين في اللبن ، والجبن ، والبيض .

ثانيا : الكالسيوم : وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو تكوين الهيكل العظمى للجنين وبناء الخلايا المكونة لمينا الأسنان في أنسجة اللثة، ويتواجد في اللبن ، والجبن ، والحبوب المحتوية على القشور ، والخضراوات ، وصفار البيض .

ثالثا : الحديد : وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو زيادة تكوين هيموجلوبين الدم خلال الحمل وتخزين الحديد في كبد الجنين ، ويتواجد الحديد في الكبد ، واللحم ، والبيض ، والحبوب ، والخضراوات، والبقول ، والفواكه المجففة .

رابعا : اليود : وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو زيادة إنتاج هرمونات الغدة الدرقية التي تحتوى على اليود ، ويتواجد اليود في الأسماك ، وملح الطعام المضاف إليه اليود .

خامسا : المغنسيوم : وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو إنتاج الطاقة والتمثيل الغذائي للبروتينيات ونمو الأنسجة ووظائف العضلات ، ويتواجد الماغنسيوم في فول الصويا ، والكاكاو ، والحبوب ، والفول ، والبسلة .

سادسا : الزنك : وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو أنه عنصر لازم لتكوين الأنسولين وبعض الأنزيمات وهو ضروري لتكوين الأحماض النووية والنمو ، ويتواجد الزنك في المحار ، والقواقع ، واللحم والبيض ، والحبوب المحتوية على القشور ، والبقول .

سابعا : فيتامين " أ " : وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هـــو نمو الأنسجة والعظام ، وبناء مينا الأسنان ، ويتواجد فيتـــامين " أ " فـــي الزبد ، والقشدة ، والخضراوات ، والكبد ، وصفار البيض .

ثامنا : فيتامين " د " : وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هـــو أنه يساعد في امتصاص الكالسيوم ؛ والفوسفور ، وفي بنـــاء العظـــام ؛ ومينا الأسنان .

تاسعا : فيتامين " هـ " : وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو نمو الأنسجة ، وكمال غشاء خلايا الجسم عامة ، وغشاء الخلية الحمــراء خاصة ، ويتواجد فيتامين " هـ " في الزيوت النباتيـــة ، والخضـــراوات المورقة (مثل الخس) ، والبقول ، واللحم ، والبيض ، واللبن .

عاشرا : فيتامين " ج " : وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو تكوين الأنسجة وكمالها ، وتكوين المادة اللاصقة بين خلايـــا الأنســـجة الضامة وأنسجة الأوعية الدموية ، والمساعدة في امتصــــاص الحديـــد ، ويتواجد فيتامين " ج " في الموالح ، والفراولة ، والبطيخ ، والطمـــاطم ، والفلفل ، والخضراوات المورقة ، و البطاطس .

الحادي عشر : حمض " الفوليك " : وأسباب زيادة الحاجـــة إليـــه فـــي شهور الحمل هو أنه يساعد في إنتاج مادة نواة الخليـــة ، وهيموجلوبيـــن الدم ، كما يمنع حدوث فقر الدم ، ويتواجد حمض الفوليك فـــي الكبـــد ، والخضراوات المورقة .

الثاني عشر : فيتامين " ب١ " و " ب٦ " : وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو توليد الطاقة ، التمثيل الغذائي للبروتينيات ونمو أنسجة الجنين ، ويتواجد ا في اللحم ، والكبد ، والحبوب ، والبقول.

الثالث عشر : فيتامين " ب١٢ " : وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو التمثيل الغذائي للبروتينيات والحمض النووي ، وتكوين خلايا الدم الحمراء ، ويتواجدا في اللبن ، والجبن ، والكبد ، واللحم ، والبيض.

❁❁❁ ❁❁❁

س٨ : هل الأنيميا خطر علي الحمل أم لا ؟

أولاً نتعرف علي الأنيميا نفسها ؛ فالأنيميا تعنى نقص نسبة الهيموجلوبين في الدم ؛ ولها أعراض منها الدوخة والشعور الدائم بالإرهاق والتعب ، وتظهر بعمل تحليل للدم ، كما يجب علاج الأنيميا لخطورتها على الأم وعلى الجنين نفسه .

❁❁❁ ❁❁❁

س٩ : تشعر بعض الحوامل بحموضة شديدة في المعدة فهل لها تأثير سيئ علي الحمل والجنين؟

يمكن للحامل أن تشعر بزيادة حموضة المعدة في نهاية الشهر الأول وقد يستمر ذلك لنهاية الحمل ، والسبب الرئيسي هو ارتخاء عضلات جدار المعدة تحت تأثير هرمونات الحمل ، ويمكن أن يصاحب ذلك زيادة الحموضة ؛ والإحساس بانتفاخ المعدة .

وعلى الحامل أن تتبع الإرشادات الآتية :

١. تناول كميات أقل من الطعام في عدد أكبر من الوجبات.
٢. عدم الإكثار في الطعام الذي يسبب تهيج الجهاز الهضمي مثل المسبكات – الدهون – البقوليات – البصل – والثوم .
٣. الاستلقاء بعد كل وجبة .
٤. وإذا ازداد الشعور بالحموضة فعليك باستشارة الطبيب.

❁❁❁ ❁❁❁

س١٠ : هل تحدث اضطرابات للدورة الدموية للحامل أم لا وما أعراض تلك الاضطرابات ؟

قد يحدث للحامل بعض الاضطرابات بالدورة الدموية وذلك بسبب التغيرات الهرمونية التي تصاحب الحمل ، وأعراض تلك الاضطرابات قد تظهر في إحدى الصور الآتية:

١. زيادة في ضربات القلب .
٢. ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم .
٣. إرهاق شديد .
٤. دوار ونادرا حدوث إغماء .

وعلى الحامل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية :

١. الإكثار في تناول السوائل.
٢. متابعة الطبيب في حالة حدوث أية أعراض شديدة.

❁❁❁ ❁❁❁

س١١ : تشعر بعض الحوامل بالإمساك ؛ فماذا تفعل للتخلص منه ، وعدم الإصابة به ؟

السبب الأساسي للإمساك هو ضغط الرحم على الأمعــــاء ؛ والتغــيرات الهرمونية المصاحبة للحمل التي تؤدي إلى ارتخاء وانبســـاط عضــلات الأمعاء ، وأيضا إذا تعددت مرات القيء يقلل ذلك كمية الغذاء التي تصل إلى الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى حدوث الإمساك عند المرأة الحامل .
لذلك ينصح بالإكثار من تناول السوائل والخضراوات للحامل.

❁❁❁ ❁❁❁

س١٢ : تصاب بعض الحوامل بالحكة لله العرش لله فما هو سبب هذه الحكة ، وكيفية علاجها ؟

هناك نوعين من الحكة ؛ حكة موضعية وهي نتيجـــة وجـــود إفـــرازات بالجهاز التناسلي للمرأة ؛ وحكة للجسم بأكمله بسبب التغيرات الهرمونيــة للحمل ، وعلى الحامل استشارة الطبيب عند الشعور بإحداهما.

❁❁❁ ❁❁❁

س١٣ : ما هو الأرق ، وهل هو مضر بالصحة ؟

غالبا ما تشعر الأم في بداية الحمل برغبة في النوم ولكنها لا تســـتطيع ؛ فتتحول إلى أرق مع نهايته ، وتكون ذلك بسبب إحدى العوامل الآتية :

١. الحركات الطبيعية التي يقوم بها الجنين في الفترة الأخيرة من الحمل تؤدي إلي الشعور بعدم الراحة .
٢. وجود بعض التقلصات أو ألم بالظهر نتيجة كبر حجم الجنين.
٣. وجود قلق وخوف من كثرة التفكير في مسألة الولادة .

وعلى الحامل اتباع الإرشادات الآتية :

يجب الإسراع بالعشاء لإطالة المدة الفاصلة بينه وبين النوم ، كما يجب أن تكون وجبة العشاء خفيفة ، ويراعى الابتعاد عن شرب الشاي والقهوة مساءاً واستبداله بكوب لبن محلى بالسكر ، ويفضل الأطباء السير قليلا بعد العشاء ؛ وأخذ حمام دافئ قبل النوم ، ومن الواجب مناقشة الطبيب بكل أسباب للقلق وذلك للقضاء على أي مخاوف أو قلق .

❁❁❁ ❁❁❁

س١٤ : جميع النساء يصبن بالغثيان والقيء أثناء الحمل فهل هو خطر علي الحمل ؟

غالبا ما يحدث القيء في الصباح ، ولا داعي للخوف منه لأن الوجبة الرئيسية للحامل تبقى في الجهاز الهضمي وهي وجبة الغداء ، كما يمكن الاستدلال على ذلك بوزن الحامل دوريا والتأكد من عدم نقصان وزنها بسبب نقص التغذية ، ولهذا يجب استشارة الطبيب في حالة نقصان وزن الحامل ، أو زيادة عدد مرات القيء وحدوثه طوال ساعات اليوم ، وننصح الحامل بالإفطار في السرير وعدم الحركة لمدة ساعتين بعده ، كما ينصح للتغلب على تلك المشكلة بأخذ وجبات صغيرة ومتكررة.

❁❁❁ ❁❁❁

س١٥ : يحدث شعور بالإغماء للمرأة الحامل بين الفينة والأخرى لماذا ؟

في الشهور الأولى للحمل يحدث هبوط بضغط الدم بسبب الأنيميا وينتج عن ذلك الشعور بالإغماء ولذلك ينصح بتجنب الوقوف لمدة طويلة ، مع عدم النهوض فجأة من الفراش ، أما في الشهور الأخيرة من الحمل فيرجع الشعور بالإغماء إلى ضغط الرحم على الوريد الأجوف السفلي مما يسبب نوبات إغماء وعرق غزير ، ولا داعي للقلق وينصح باستشارة الطبيب .

❁❁❁ ❁❁❁

س١٦ : هل للبواسير علاقة بالحمل؟

البواسير هي دوالي حول فتحة الشرج وتكون في الغالب مؤلمة وتكون ناتجة عن شدة الإمساك والحزق أثناء التبرز ، ولكن قد يكون للحمل علاقة بزيادة البواسير والتهابها وذلك عندما تضغط رأس الجنين على الأمعاء ، أو أن يكون هناك استعداد وراثي لحدوث البواسير . وفى حالة ظهورها يجب استشارة الطبيب الذي قد ينصح باستخدام بعض المراهم الخاصة قبل وبعد التبرز ؛ مع وصف نظام غذائي يمنع حدوث الإمساك، وبصفة عامة فمشكلة البواسير تنتهي مع انتهاء الحمل .

❁❁❁ ❁❁❁

س١٧ : ما السبب في حدوث التهاب المثانة والكلى خلال فترة الحمل؟

تزداد احتمالية حدوث التهابات بالجهاز البولي خلال فترة الحمل بسبب زيادة الضغط عليه كما يمكن تلخيص علامات التهاب الجهاز البولي بحدوث ألم بأسفل البطن أو بجانبي البطن من الخلف في موضع الكلى ، وحدوث ارتفاع ملحوظ بدرجة الحرارة ، وتشعر المرأة الحامل بزيادة في عدد مرات التبول في منتصف مدة الحمل ، ويحدث ألم مع عملية التبول وقد يصاحبه بعض الدم المختلط بالبول ، ويجب استشارة الطبيب فور الإحساس بأحد هذه العلامات مع شرب السوائل بكثرة يوميا .

❁❁❁ ❁❁❁

س١٨ : تشعر الأم الحامل بصعوبة في التنفس مع تقدم الحمل تباعا ، فلماذا ؟

تزداد صعوبة التنفس مع نمو الجنين لضغطه على الحجاب الحاجز الذي يضغط بدوره على الرئتين ؛ وستنتهي هذه المشكلة تماما بنهاية الحمل والولادة ؛ وننصح الحامل بالحركة البطيئة للحفاظ على تنفسها الطبيعي .

❁❁❁ ❁❁❁

س١٩ : نسمع كثيرا عن مرض الحصبة الألماني ، فما هو هذا المرض وما خطورته علي الحمل؟

الحصبة الألماني هو مرض يظهر على هيئة طفح جلدي يصيب الأطفال والكبار ؛ ولكن الخطورة تكمن في تعرض المرأة الحامل به وخصوصا في الأشهر الأولى للحمل ، لأن الإصابة بهذا المرض تعرض الجنين لتشوهات خطيرة بالقلب ، والعينين ، والسمع وغير ذلك من الأمراض.
ولذلك ننصح المرأة الحامل بالابتعاد نهائيا عن الأفراد المصابين بهذا المرض وفى حالة تعرض أحد أفراد الأسرة للإصابة به يجب إبعاد الحامل تماما عنه ، وعدم الاختلاط به واستشارة الطبيب لمتابعة حالة الجنين باستمرار .
وبالرغم من أن التطعيم ضد الحصبة الألماني أصبح متوفرا في أغلب بلاد العالم إلا أن الأمهات الحوامل أو من يخطط للحمل في خلال ثلاثة أشهر يمنع عليهن أخذ هذا التطعيم ، ومن حسن الحظ أن أغلب النساء يملكون مناعة ضد الحصبة الألماني لأصابتهن بها في عمر الطفولة .

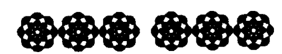
❀❀❀ ❀❀❀

س٢٠ : ما هي خطورة مرض السكر علي الأم الحامل والجنين؟

مرض السكر هو مرض معناه وجود خلل بين نسبة السكر في الجسم ونسبة الأنسولين التي يفرزها الجسم ، وهذا الخلل قد يتضاعف خلال

فترة الحمل ، وينتج عنه نتائج ضارة للأم والجنين ، قبل اكتشاف العلاج كانت فرصة نجاح حمل الأم التي تعاني من مرض السكر ضئيلة جدا ، أما الآن فالوضع تغير تماما فاتباع الأم المصابة لإرشادات طبيبها يمكنها من المحافظة على صحتها وصحة جنينها.

إذا كانت الأم مصابة بمرض السكر ، فإنها من المهم ان تتبع الإرشادات في غذائها وتعليمات تناول الدواء ومراجعة طبيبها بانتظام و تكون مواعيد المتابعة متقاربة وذلك لملاحظة تطور الحمل المصاحب لمرض خلل السكر ، والأم الحامل المصابة بالسكر تكون معرضة لوفاة الجنين قبل أسبوعين من موعد الولادة أو أن تلد طفلا كبير الحجم بشكل غير طبيعي ولهذه الأسباب وللمحافظة على الأم والجنين ، ينصح الطبيب عادة بالولادة القيصرية قبل الموعد المحدد للولادة الطبيعية ، وهناك عدد قليل من النساء اللاتي يصبن بمرض السكر خلال فترة الحمل ، حتى وإن كن لم يشكين منه في السابق ، وإذا أصيبت الحامل بذلك فيجب متابعة الحالة مع الطبيب ، ويجب التحكم في زيادة الوزن ، وهذا النوع من الإصابة يختفي عادة بعد الولادة بفترة قصيرة .



س٢١ : تشعر بعض الحوامل بألم في المنطقة السفلي من الظهر يزيد في المساء ، ما السبب وراء ذلك ؟ وكيفية العلاج ؟

الألم في المنطقة السفلى من الظهر يزيد في المساء بسبب الإجهاد اليومي الذي تتعرض له الأم ، ويبدأ في الظهور من الشهر الخامس للحمـــل .. ومن أهم أسبابه ما يلي:

١. ارتخاء أربطة الحوض .
٢. ميل المرأة للخلف أثناء السير لمحاولة إيجاد تعادل مع وزن البطن المتدلي للأمام .
٣. وقد يكون الألم على جانب واحد ويمتد إلى أسفل الساق مثل ألـــم عرق النسا ويسمى عرق نسا الحمل .

وعلى الحامل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية :

١. عدم الميل إلى الجانب أكثر من اللازم .
٢. *عدم استعمال الكعب العالي .
٣. عند الانحناء يجب النزول إلى أسفل بالركبتين .
٤. وإذا ازداد الشعور بالألم فعليك بسرعة استشارة الطبيب.

❁❁❁ ❁❁❁

س٢٢ : ما سبب حدوث تقلصات عضلية بسمانة ساق المرأة الحامل وغالبا ما تحدث بالليل ؟

السبب وراء التقلصات العضلية التي تحدث بسمانة الساق وغالبا ما تحدث في ساعات الليل هو وجود دوالي بالساقين أو نقص الكالسيوم بالجسم أو نقص بعض الفيتامينات وبخاصة فيتامين ب .

وعلى الحامل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية :

١. وقوف المرأة على قدميها وتدليكهما.
٢. الإكثار من الطعام الغنى بالكالسيوم مثل الجبن- اللبن- البيض- السبانخ - القرنبيط.
٣. الإكثار من الطعام الغنى بفيتامين ب مثل البقوليات والفواكه.
٤. استشارة الطبيب.

❁❁❁ ❁❁❁

س٢٣ : ما هو السبب الرئيسي في ظهور دوالي الساقين ؟

السبب الرئيسي في ظهور دوالي الساقين هو التغيرات الهرمونية التي تصاحب الحمل ، وعلى الحامل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية :

١. تفادي الوقوف كلما أمكن مع أداء الأعمال المنزلية وهى جالسة والسير قليلا .

٢. رفع القدمين على وسادة ارتفاعها حوالي عشر سنتيمترات لمساعدة الدم على العودة في الساقين .
٣. عدم وضع ساق على ساق في الجلوس .
٤. عدم وضع أشياء ثقيلة على الركبتين .
٥. استعمال حذاء مريح والسير بكثرة ولكن لمسافات قصيرة مع الراحة المتكررة .
٦. تفادى السخونة الزائدة وحمامات البخار مع غسل الساقين بالماء البارد صباحا ومساء .
٧. رفع القدمين لأعلى مع النوم على الظهر لمدة نصف ساعة يوميا .
٨. التقليل من استخدام ملح الطعام .
٩. النوم بكثرة .

❁❁❁ ❁❁❁

س٢٤ : هل الاكتئاب ضار بصحة الحامل ؟

بعض السيدات الحوامل يتعرضن إلى حالات من الاكتئاب تكون في الغالب بعد الولادة ، ومن أهم أسباب حدوث الاكتئاب ما يلي :

١. وجود سبب في العقل الباطن لرفض الحمل .
٢. غالبا ما يصاحب القيء المستمر .

٣. غالبا ما يحدث بعد الولادة .

٤. وعلي أفراد الأسرة مساعدة الأم في اجتياز تلك المرحلة وأيضـــا استشارة الطبيب .

❁❁❁ ❁❁❁

س٢٥ : ما هي أنواع الصداع وأضرار كل نوع ؟

هناك نوعين من الصداع : أولا : صداع متقطع لا خوف منه ، ثانيــا : صداع مستمر ويجب استشارة الطبيب عند الشعور به مع عدم اســتخدام أية مسكنات .

❁❁❁ ❁❁❁

س٢٦ : تظهر علامات بيضاء على البطـن في بعـض حـالات الحمل فما سبب ذلك ؟

سبب ظهور العلامات البيضاء هو زيادة حجم الرحم فينتج عن ذلك زيادة في الشد على جدار البطن فتتقطع خلايا الجلد في بعض المناطق فتظــهر الأوردة الدموية باللون الوردي ثم تتحول إلى اللون الأبيض وقــد تبقــى هذه الخطوط لما بعد الولادة .

وعلى الحامل اتباع الإرشادات الآتية:

١. الحرص على عدم زيادة الوزن أثناء الحمل .

٢. دهان البطن بزيوت ملطفة من زيت اللوز لتليينه .

٣. أداء بعض التمرينات لتقوية عضلات بطن الحامل .

❁❁❁ ❁❁❁

س٢٧ : هل للحمل علاقة في زيادة تسوس الأسنان ؟

تزداد أمراض الفم وتسوس الأسنان أثناء فترة الحمـل ، وذلـك بسـبب استخدام معظم كالسيوم الجسم في غذاء الجنين لتكوين العظـام والمـواد الأخرى ، ونتيجة لذلك تقل مقاومة الأسنان للبكتيريا المسببة للتسـوس ، ولا مانع من استشارة طبيب الأسنان بشرط عدم استخدام مخدر عـام إلا بعد استشارة الطبيب المختص .

❁❁❁ ❁❁❁

س٢٨ : ما هو الوحم ، وهل يؤثر فعلا علي الجنين؟

ليس هناك سبب معروف للوحم ، ولكن يعتقد أن الأمر متعلـق بأسـباب نفسية وعاطفية أكثر منها عضوية ، كما يعتقد بعض المتخصصيـن أن ذلك بسبب نقص كميات الحديد والفيتامينات وبخاصـة فيتـامين " ب " ، كما ينصح للتغلب على تلك المشكلة بأخذ وجبات صغيرة ومتكررة مـن الشيء الذي تطلبه السيدة ، وأكدت الأبحاث أنه لا توجد صلة بين صحـة الجنين و الوحم .

❁❁❁ ❁❁❁

س٢٩ : هل زيادة عدد مرات التبول لدي الحامل شيء طبيعي؟

زيادة عدد مرات التبول شئ طبيعي أثناء الحمل ، ففي الأيـــام الأولـــى للحمل يضغط الرحم على المثانة التي تقع بينه وبين الأمعاء من الخلـــف مما يؤدى إلى زيادة عدد مرات التبول ، ولا تنتهي تلك المشكلة إلا بعـــد ثلاثة أشهر من الحمل عندما يخرج الرحم من الحـــوض وبذلـــك يقـــل الضغط على المثانة ، وفى الأشهر الأخيرة ومع اخـــذ الجنيـــن وضـــع الاستعداد للخروج تنزل رأسه إلى الحوض ويعود الضغط على المثانـــة ليزداد عدد مرات التبول ، ولذلك ينصح بكثرة تناول السوائل وبخاصـــة الماء واللبن وعصير الفواكه الطازجة طوال فترة الحمل .

س٣٠ : ما المقصود بتسمم الحمل ، وما هي أضراره ؟

تسمم الحمل هو أحد أخطر مضاعفات الحمل ، وحتى الآن لـــم يصـــل العلماء إلى سبب مؤكد له ، ولكن هناك ثلاث علامات رئيسية تصـــاحب تسمم الحمل وهي كما يلي :

١. تورم الأصابع والوجه والساقين .

٢. ارتفاع ضغط الدم .

٣. وجود زلال بالبول قد يصاحبه زغللة وصداع شديد نتيجـــة ارتفـــاع ضغط الدم .

ويمكن للحامل اكتشاف التورم بملاحظة ضيق الحذاء أو دبلة الـزواج أو الوزن الروتيني كل أسبوع (الطبيعي أن لا يزداد الوزن أسبوعيا أكـثر من كيلو جرام واحد) ، وفى حالة إهمال تسمم الحمل فمن الممكـن أن يؤدي إلى تشنجات شديدة تعرض حياة الأم والجنين للخطر .

وعلى الحامل اتباع الإرشادات الآتية :

١. تقليل كمية ملح الطعام في الغذاء .
٢. أخذ فترات متقطعة من الراحة طوال اليوم .

❁❁❁ ❁❁❁

س٣١ : هل يوجد ضرر من حدوث الإفرازات المهبلية ؟

من الطبيعي خلال الحمل أن توجد إفرازات مهبلية بيضاء وسميكة بعض الشيء وليس لها رائحة مقززة ولا خوف منها ، أما الإفرازات التي تـدل على وجود التهاب فتكون دموية صفراء أو خضراء أو داكنة اللون لـها رائحة كريهة بعض الشيء وقد تسبب حكة وتتطلب استشـارة الطبيـب فورا لذا يجب الذهاب إلى الطبيب فورا عند حدوث إحدى هذه العلامات:

١. تورم القدمين أو الكفوف أو الوجه وبخاصة صباحا .
٢. وجود زيادة ملحوظة ومفاجئة في الوزن وبخاصة في النصف الأخـير من الحمل .

٣. البول غير رائق وبه رغاوى أو حرقان مع ألم بالظهر وارتفاع في درجة الحرارة .

٤. نزول مياه من المهبل مع التأكد أولا بأنها ليست تبولا لا إراديا.

٥. نزول دماء من المهبل مهما كانت كميتها قليلة .

٦. باب وزغللة بالرؤية مصحوبة بآلام في الظهر وصداع مع وجود نقطة أمام العين .

٧. آلام بالظهر مصحوبة بانقباض في الرحم .

٨. الإغماء المتكرر للحامل؟

٩. ارتفاع درجة الحرارة مع رعشة وخصوصا إذا كانت مصحوبة بمشاكل في التبول .

❀❀❀ ❀❀❀

س٣٢ : ما المقصود بالحمل خارج الرحم ؟

في حالات الحمل العادية ، البويضة الملقحة تنتقل من قناة فالوب إلى الرحم حيث تلتصق بجدارة وتتطور ، ولكن في حالات قليلة يحدث خلل ما فتنمو البويضة الملقحة في قناة فالوب نفسها ، أو في حالات نادرة جدا تنتقل هذه البويضة إلى البطن أو الحوض خارج الرحم ، ويجب التحذير من أن الفشل في تحديد هذا النوع من الحمل يسبب أضرارا غاية في الخطورة للأم.

ومن علامات الحمل خارج الرحم هي :

١. آلام حادة ومستمرة.

٢. نزيف.

٣. ضعف ودوخان وصداع.

٤. آلام في الرقبة والكتفين بسبب تجمع الدم في منطقة الحوض.

٥. إذا عانت الحامل أي من هذه الأعراض فعليها إخبار الطبيب فورا .

س٣٣ : هل للقهوة أضرار علي المرأة الحامل؟

تحتوى القهوة على مادة الكافيين الضارة بالجسم ، ويشاركها فـــي ذلـــك العديد من المشروبات مثل الشاي ، والمشروبات الغازية ، والشيكولاتة ، وينصح بعدم الإكثار منها وفى حالة التعود على تناول كميات كبيرة منـــها فينصح باستشارة الطبيب المتابع .

س٣٤ : هل للعلاقات الزوجية أي تأثيرات سلبية علي الحمل والولادة؟

في الشهر الأول والثاني من الحمل ينصح بعدم ممارسة الجنس العنيـــف الذي قد يؤثر علي البويضة ويمنعها من الإلتصاق بجدار الرحم ، بينمـــا في الشهور التالية من الحمل وحتى الشهر التاسع تكون العلاقات الزوجية

لا خطر منها إلا في حالة وجود استعداد لحدوث إجهاض ، ولكن يجب استشارة الطبيب عند حدوث أية مشاكل ،وفي حالة وجود آلام خلال العلاقة الزوجية يستشار الطبيب لاحتمالية وجود التهاب ، أما إذا حدث نزيف أو نزول مياه فإنه يجب أن تتوقف العلاقة الزوجية فوراً مع الراحة التامة للأم والاتصال بالطبيب .

❁❁❁ ❁❁❁

س٣٥ : هل تفيد الرياضة الحامل أم لا ؟

بالطبع تستفيد الحامل من الرياضة كما يفضل أن تزاول الحامل الرياضة بشكل مستمر ؛ فهذا يفيدها ويفيد جنينها ولكن بالطبع يجب الإبتعاد عن الرياضات العنيفة نهائياً ، ويُعتبر المشي والسباحة من أنسب الرياضات التي تناسب الحامل لأنها تقوى العضلات وتجعلها أكثر ليونة ، ولكن يفضل الابتعاد عن السباحة في الشهرين الأخيرين من الحمل.

❁❁❁ ❁❁❁

س٣٦ : هل للتدخين آثار سلبية علي الجنين أم لا؟

يشكل التدخين أحد أهم الأخطار التي تهدد صحة الجنين ، ومن الثابت علمياً أن الطفل المولود لأم مدخنة يكون أكثر عرضة للولادة قبل الموعد أو الإجهاض أو قلة الوزن ، كما أن التدخين يُعطل النمو الطبيعي للجنين ويُقلل من شهية الأم وبالتالي يُسبب نقصاً في الغذاء الذي يصل إلى

الجنين ، وبالرغم من أن التوقف عن التدخين قد يصاحبه زيادة بسيطة في الوزن إلا أن أخطار هذه الزيادة لا تقارن بأخطار التدخين على صحة الأم والجنين ، كما لم يستدل على عدد السجائر التي يمكن للأم تدخينها دون مشاكل على صحة الجنين ، ولكن ثبت علمياً أن الطفل المولود من أب وأم مدخنين يكون غالباً عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي والشعبي ، وقد يعتقد البعض أن استخدام الفلتر أو المبسم له تأثير على وصول النيكوتين إلى الجنين ، ولكنه ثبت أنه لا يوجد أي اختلاف بين استخدام المبسم ودونه ، ولكن قد يقلل المبسم من مرور مادة القار إلى الأم ، ويشكل التدخين خطراً على الجنين من خلال مادتين هما أول أكسيد الكربون والنيكوتين .

❁❁❁ ❁❁❁

س٣٧ : هل لاستمرار المرأة في العمل أي تأثير على الحمل ؟

تعاني الأم من الرغبة المستمرة في القيء في بداية الحمل مما يسبب لها حرجاً إذا كان عملها متصلاً بالجمهور ؛ ولذلك يُنصح باستشارة الطبيب لوصف النظام الغذائي المناسب الذي يمنع حدوث القيء وذلك بتناول بعض الوجبات الخفيفة أثناء الحمل ، وقد تعاني الأم من الإجهاد ولذلك تُنصح بالاستراحة على فترات متقاربة أثناء العمل ، ومع الشهر الرابع تبدأ مشكلة الرغبة المتكررة في الذهاب إلى دورة المياه ، وفي حالة

العمل في مصنع يجب أن تكون الأم حذرة من سقوط أي شئ قد يـــهدد سلامة الحمل ، وهناك بعض الحالات التي ينصح فيــها بــالتوقف عــن العمل في الشهور الأخيرة وبخاصة إذا كان العمل مجهدا.

❁❁❁ ❁❁❁

س٣٨ : ما هو الإجهاض وما هي أنواعه؟

الإجهاض هو خروج محتويات الرحم قبل عشرين أسبوعا مـــن لحظـــة تلقيح البويضة بالحيوان المنوي أو قبل ٢٢ أسبوعا من آخـــر حيــض ، وتصل نسبة الإجهاض إلى حوالى١٥-٢٠% من حالات الحمل المســجلة وأغلب حالات الإجهاض تقع في الأشهر الثلاثة الأولى مـــن الحمـــل ، وتزداد احتمالية حدوثه في الأمهات اللاتي عانين منه قبل ذلك .

أنواع الإجهاض :

ينقسم الإجهاض إلى عدة أنواع تبعا لدرجة اكتمال الإجهاض أو نقصانـــه ومنها ما يلي :

أولا : الإجهاض المنذر : ومن اسمه فهو ينذر بالإجهاض ويبدأ بـــنزول دم من الحامل وقد يواصل الجنين نمـــوه دون حـــدوث مضاعفـــات إذا استشارت الحامل طبيبها وخلدت إلى الراحة .

ثانيا : الإجهاض المحتم : ومن اسمه أيضا تكون النهاية الحتمية هـــي خروج الجنين ويصحبه في العادة نزيف رحمي شديد وقد يســـتمر لمـــدة

ثلاثة أسابيع مصحوبا بآلام في أسفل البطن والظهر ويكون عنق الرحم مفتوحا ، وفى حالة خروج محتويات الرحم كاملة يسمى بالإجهاض الكامل ، أما إذا بقيت بعض محتويات الرحم بداخله فيجب على الطبيب المعالج إخراجها بعملية بسيطة تسمى التوسيع ، و الكحت مع استخدام المضادات الحيوية .

ثالثا : الإجهاض المختفي : وفيه ينزف الرحم داخليا وتتقطع تغذية الجنين فيموت ثم يقذفه الرحم للخارج أو يتدخل الطبيب لإخراجه .

رابعا : الإجهاض الجنائي : وهو أكثر أنواع الإجهاض انتشارا سواء قامت به الحامل أو غيرها ، وهو أن يعمل أحد ما علي قتل الجنين داخل الرحم وجعله ينزل ميتا ، ومن يفعل ذلك يعرض نفسه للمسائلة القانونية.

خامسا : الإجهاض المتكرر : ومن تسميته فهو إجهاض يتكرر عند الحامل نفسها ولذلك يستوجب أن يبحث الطبيب عما يلي :

١. عمل اختبارات دموية للبحث عن الأمراض الوراثية أو اختلاف الكروموسومات.
٢. عمل اختبارات مناعية للبحث عن مضادات قد تمنع تعلق البويضة المخصبة بجدار الرحم.
٣. فحص الرحم جيدا للبحث عن عيوب خلقية أو أورام ليفية أو اتساع بعنقه يمنع استمرار الحمل وذلك عن طريق الفحص الإكلينيكي ، أو

التصوير بالأمواج فوق الصوتية ، أو الأشعة المقطعية ، أو الرنين المغناطيسي ، أو غيره من الأبحاث.

٤. البحث عن أمراض عامة قد يكون لها دور في الإجهاض مثل داء البول الشديد ، وأمراض الكلى الحزينة وغيرها.

س٣٩ : ما هي أسباب الإجهاض ؟

للإجهاض أكثر من سبب ومن هذه الأسباب ما يلي:

١. خلل في البويضة الملقحة : نتيجة خلل في الكروموسومات.

٢. خلل في الجهاز التناسلي للمرأة نتيجة أمراض أو عيوب خلقية وبخاصة في الرحم مثل العيوب الخلقية بالرحم وأورام الرحم الحميدة وانقلاب الرحم وتمزق عنق الرحم نتيجة ولادات سابقة متعسرة .

٣. أمراض عامة بالأم مثل مرض البول السكري، والسكر، وأمراض الكلى المؤقتة، و أمراض الغدة الدرقية ، وارتفاع ضغط الدم ، والحصبة الألمانية وغيرها.

٤. إصابة الأم بضربات موجهة للبطن "السقوط من مكان مرتفع" وفى الغالب لا تؤثر تلك الإصابات إلا على الرحم الضعيف أصلا.

٥. نقص هرمون البروجسيترون : وخاصة في حالات الإجهاض المتكرر لدوره في تعلق البويضة بجدار الرحم.



٦. الصدمات النفسية الشديدة.

٧. بعض الأدوية والعقاقير مثل المواد المصنعة من مادة البروستاجلاندين والأكسيتوسن وكذلك الرصاص والكلوروكوتيل والأرجـون والمـواد المعالجة للسرطان.

٨. ووجد أن التدخين " النيكوتين " والكحول يسبب زيـادة فـي حـالات الإجهاض وتشوه الأجنة.

❁❁❁ ❁❁❁

س٤٠ : هل يمكن الحمل بعد التعرض للإجهاض؟

يحتاج الرحم لمدة من الزمن تتراوح بين دورتين وثلاث دورات شـهرية حتى يلتئم الرحم تماما ، وهذه هي المدة اللازمـة لتسـتمد الأم عافيتـها النفسية والجسمانية ، وقد تحتاج الأم لاستشارة طبيبها لوصـف بعـض الفيتامينات والمعادن لتعويض ما فقده الجسم أثناء الإجهاض ، وبعد هـذه الفترة الطويلة من الراحة تستطيع الأم أن تحمل مرة أخري وأن تلد .

❁❁❁ ❁❁❁

س٤١ : هل تسبب أقراص منع الحمل الإجهاض؟

في الغالب تجعل أقراص منع الحمل بطانة الرحم رقيقة ممـا لا يسـاعد البويضة الملقحة على الالتصاق بها ، ولذلك ننصـح بـأن تنتظـر الأم دورتين أو ثلاث دورات بعد التوقف عن أخذ الأقراص حتـى تسـتعيد

بطانة الرحم سمكها الطبيعي وتقل احتمالية الإجهاض ، وكذلـــك ننصـــح الأم بأخذ فيتامين ب ٦ بعد التوقف عن استعمال الأقراص وقبـــل بدايـــة الحمل .

❁❁❁ ❁❁❁

س٤٢ : هل يمكن أن يكون اللولب سببا للإجهاض؟

يمكن أن يحدث الحمل في وجود اللولب إذا تزحزح عن مكانه إلى الجزء الأسفل من الرحم ، وفي الغالب لا يؤدى وجود اللولب إلـــى الإجـــهاض لابتعاده عن منطقة التصاق البويضة المخصبة بالرحم .

❁❁❁ ❁❁❁

س٤٣ : هل هناك صلة بين التقاء الزوجين والإجهاض ؟

في الغالب لا يؤدي التقاء الزوجين إلي حدوث الإجهاض ، وبخاصـــة إذا كان لقاء طبيعيا وسليما ، ولكن بالنسبة للزوجة التي تعلم أنـــها عرضـــة للإجهاض فيجب عليها الامتناع عن اللقاءات الزوجية في الأشهر الثلاثـــة الأولى حتى تعطى الفرصة للبويضة للثبات والاستقرار.

❁❁❁ ❁❁❁

س٤٤ : ما هو حكم الإسلام في الإجهاض؟

اتفق الفقهاء علي أن إسقاط الجنين بعد نفخ الروح فيـــه حـــرام شـــرعا وجريمة لا يحل للمسلم أن يفعلها لأن فيها ظلم وجناية علي كـــائن حـــي

مكتمل الخلق ، كما اتفق الفقهاء علي حالة وحيدة يجوز فيها قتل الجنين وذلك كما قال الشيخ شلتوت إذا ثبت عن طريق موثوق به أن بقاء الجنين يؤدي لا محالة إلي موت الأم ، ونتيجة للتقدم الطبي الهائل فقتل الجنين وإسقاطه يصبح مباحا في أغلب الأحيان إن كان ذلك لإنقاذ الأم.

ولكن هناك بعض الحالات المرضية التي قد تهدد الجنين بحدوث تشوهات خلقية شديدة مثل إصابة الأم بالحصبة الألمانية أو تعرضها للأشعة أو العلاج بالعقاقير المضادة للسرطان ، وهنا يتفق أغلب الفقهاء علي النصح بالإجهاض شفقة ورحمة بالجنين ، ويعترض الفقهاء علي إجهاض الحمل الناتج عن الاغتصاب ، أما الإجهاض قبل نفخ الروح فاختلف فيه الفقهاء وإن كان أكثرهم قد اتفقوا علي حرمة ذلك لأن النطفة إذا استقرت في الرحم تسارع فيها التخليق شيئا فشيئا.

❁❁❁ ❁❁❁

س٤٥ : ما هو النفاس ؟

النفاس في الفقه: هو دم يخرج من فرج المرأة بعد الولادة ، واختلف الفقهاء في الدم الذي يخرج أثناء الولادة أو قبلها ولكن مع وجود الطلق ، وإذا ولدت المرأة توأمين احتسبت مدة نفاسها من الطفل الأول ، إلا أن علماء الشافعية قالوا إن بدء النفاس من ولادة الطفل الأخير .

الفرق بين تعريف النفاس عند الفقهاء وعند الأطباء :

يعرف النفاس عند الفقهاء بأنه الدم الذي يخرج من المرأة بعد الـــولادة ، أما تعريف الأطباء فيركز علي عودة الرحم إلي حجمه وحالته الطبيعية.

مدة النفاس : يتفق الأطباء وأغلب الفقهاء علي أن مدة النفاس تـــتراوح من ستة أسابيع إلى ثمانية أسابيع (٤٠-٦٠ يوما) .

ما الحكم إذا انقطع الدم أو عاد :

إذا انقطع الدم أقل من خمسة عشر يوما وعاد فالمرأة نفساء ، أما إذا كان أكثر من خمسة عشر يوما وقد طهرت ثم عاد فهو دم حيض تسري عليه أحكام الحيض وهذا رأي أغلب الفقهاء.

❁❁❁ ❁❁❁

س٤٦ : ما هي الرعاية الأولية للنفساء والتي يجب القيام بها بعد الولادة مباشرة ؟

يجب اتباع التالي بعد الولادة للتأكد بأن السيدة في حالة صحية جيدة :

١. بعد انتهاء عملية الولادة يتم فحص قناة الولادة والمـــهبل وعنـــق الرحم للبحث عن أية جروح لعلاجها وتنظيفها .
٢. يتم إخراج أية تجمعات دموية أو جلطات موجودة في المـــهبل أو الرحم لأنها تشكل بيئة مناسبة لنمو ومعيشة الميكروبات .

٣. يتم تنظيف المهبل من الخارج ووضع حفاظه قطنية عليه من الخارج لمنع دخول الميكروبات لمتابعة حدوث أي نزيف .
٤. يتم عمل تدليك لمنطقة الرحم مع إعطاء حقن قابضة للرحم .
٥. في حالة عمل توسيع لمنطقة المهبل يتم تنظيفه وعمل غيار على الجرح جيدا مع إعطاء مسكن مناسب .
٦. يتم عمل قسطرة بولية للأم لمنع تجمع البول في المثانة والمساعدة من حدوث ارتخاء في الرحم مما يسهل أو يزيد من احتمالية حدوث نزيف .
٧. في حالة وجود نزيف يتم نقل دم للأم وإعطاء محاليل وأدوية مانعة للنزيف .
٨. يتم عمل تدليك لرجلي الأم بصفة منتظمة ولمدة خمس دقائق كل مرة حتى نتفادى حدوث جلطة بالساق .
٩. ربط حزام البطن بعد انتهاء الولادة ولمدة عشرة أيام .

❀❀❀ ❀❀

س٤٧ : ما هو تعريف النفاس في الإسلام ومدته ؟

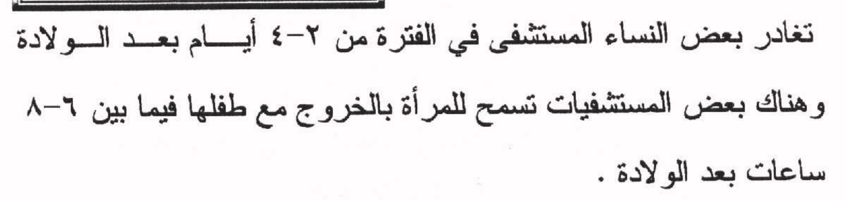
عن أم سلمة رضى الله عنها قالت :

" كانت النفساء تجلس على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم أربعين يوما " (رواه الترمذى وأبو داود .)

يبدأ النفاس منذ لحظة خروج الجنين من بطن أمه ، أمـــا مدتــه فأقلــها ساعات و أكثرها أربعون يوما وينتهي بانقطاع الدم ولو لأيام معــدودة ، والدماء التي تنزل من الأم في فترة النفاس ليســت دورة شـهرية بـل إفرازات دموية تنتج عن انفصال المشيمة ، وتبدأ الإفرازات كدماء فاتحة ثم تصبح داكنة وتقل كميتها حتى تنتهي ؛ وفى حال استمرار الدم بـاللون الفاتح فيجب استشارة الطبيب لاستبعاد وجود نزيف .

❁❁❁ ❁❁❁

س٤٨ :متى تغادر الأم المستشفى؟



يتوقف ذلك على نوعية الولادة :

أولا : في حالة الولادة الطبيعية :

تغادر بعض النساء المستشفى في الفترة من ٢-٤ أيـــام بعـد الـولادة وهناك بعض المستشفيات تسمح للمرأة بالخروج مع طفلها فيما بين ٦-٨ ساعات بعد الولادة .

ثانيا : فى حالة الولادة القيصرية :

أما في حالة الولادة القيصرية ووجود مشاكل صعبة للطفل فيمكن البقـاء بالمستشفى لمدة خمسة أيام أو أكثر .

❁❁❁ ❁❁❁

س٤٩ : متى تغادر الأم السرير؟

عملية الولادة عملية مرهقة جدا وغالبا ما تحتاج الأم للنوم لعدة ساعات بعد الولادة ؛ ولكن إذا كانت الولادة طبيعية فيمكنها مغادرة السرير للتحرك في الحجرة من اليوم الأول ، وفي حالة الولادة القيصرية يمكن القيام بتدليك الرجلين كل ساعة لمدة خمس دقائق حتى تستطيع التحرك ، وكلما كانت الحركة أسرع كلما كانت استعادة الأم لكامل قوتها سريعة .

❁❁❁ ❁❁❁

س٥٠ : متى يعود الرحم لحجمه الطبيعي؟

يعود الرحم لحجمه الطبيعي بعد حوالي ستة أسابيع من الوضع ، وتساعد الرضاعة الطبيعية على ذلك .

❁❁❁ ❁❁❁

س٥١ : هل يجوز الزيارات بعد الولادة بقليل؟

غالبا ما تحدد المستشفيات ساعات محددة لزيارة المرضى .

ولكن ينصح بالآتي : الاتصال بالأقارب والأصدقاء وإبلاغهم بصورة لطيفة بتأخير زيارة المرضى ، وذلك لأن منهم المصابين بنزلات البرد والإنفلونزا التي قد تصيب الأم والمولود ، كما يُفضل التنبيه عليهم بعدم تقبيل المولود لعدم نقل الأمراض إليه ، وفي حالة عدم سماح بعض المستشفيات بزيارة الأطفال يجب الاتصال بأهل المولود وإبلاغهم بأخباره وشكله .

❁❁❁ ❁❁❁

س٥٢ : ما هي المشاكل الصحية التي تحدث إذا أصيبت النفساء بالإمساك؟

الإمساك : غالباً ما يحدث في الأسبوع الأول بعد الولادة ، وعلى الأم اتباع الإرشادات البسيطة الآتية :

١. الإكثار من الأغذية سهلة الهضم التي تحتوى على كمية كبيرة من الألياف مثل الفواكه الطازجة والخضراوات .

٢. الإكثار من شرب السوائل .

٣. في حالة عدم الاستجابة لهذه الإرشادات يستشار الطبيب ولكن ينصح بعدم استخدام ملينات قوية لأنها تُفرز في لبن الأم وقد تصيب الطفل بالإسهال .

❁❁❁ ❁❁❁

س٥٣ : ما هي المشاكل الصحية التي تحدث إذا أصيبت النفساء بمشاكل في عملية التبول؟

قد تحس الأم بصعوبة في التبول بعد الولادة وذلك للأسباب الآتية :

١. أخذ دواء مخدر في عملية الولادة .

٢. الضغط الشديد على المثانة في عملية الولادة .

٣. في حالة وجود عملية شق أو توسيع العجان .

وننصح لتلافى أية مشاكل في الجهاز البولي بعد عملية الولادة بالآتي :

١. محاولة التبول في خلال ٦ – ٨ ساعات بعد عملية الولادة .

٢. عند وجود صعوبة شديدة في التبول ينصح بتفريغ المثانة عن طريــق قسطرة بولية .

٣. ضرورة التبول كل ٣ – ٤ ساعات في الشتاء أو ٦ ســاعات صيفاً وذلك للحيلولة دون تجمع البول في المثانة لفترة طويلة .



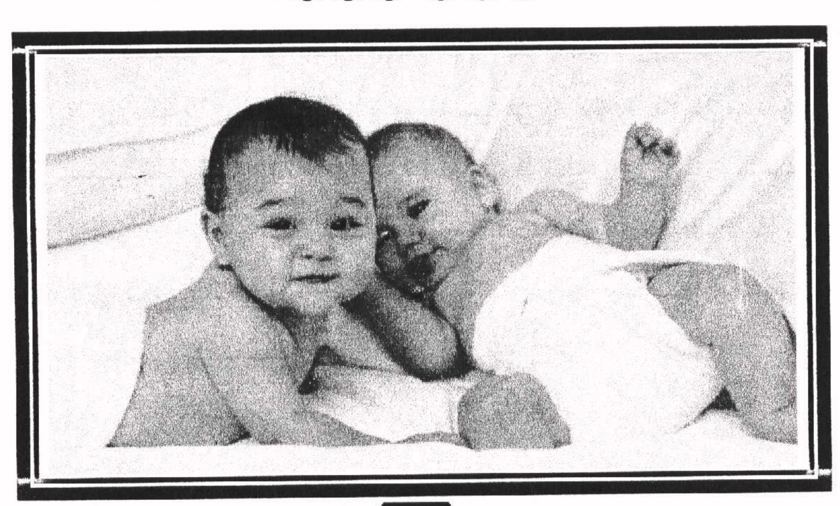
س٥٤ : ما هي المشاكل الصحية التي تحدث إذا أصيبت النفساء بإفرازات مهبلية؟

عادة ما يعقب خروج المشيمة نزيف بسيط يأخذ في الأيام الأولى اللــون الفاتح ؛ وقد يحتوى على جلطات "دم متجمد" ثم يخف تدريجيــا ليصبــح بنى اللون مختلطاً بمادة مخاطية وهو يسمى في العادة دم النفاس ويستمر في أغلب النساء لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع وقد تطول إلى ستة أســابيع . ودم النفاس ليست له رائحة عفنة ، فإذا ما شمت الأم رائحة عفونة فــإن ذلك دليل قاطع علي وجود التهابات ميكروبية بالرحم وعليــها استشــارة الطبيب بأسرع وقت ممكن.

❁❁❁ ❁❁❁

س٥٥ : ما هي المشاكل الصحية التي تحدث إذا أحست النفساء بالإرهاق؟

تصاب الأم بالإرهاق الشديد والميل للنوم بعد الولادة كما تشعر بقشعريرة وإجهاد وذبذبة بعد الولادة مباشرة مع بطء في النبض وانخفاض بضغط الدم وتذبذب في درجة الحرارة ؛ ولكنها غالباً ما تعود إلى طبيعتها بعد يومين أو ثلاثة ، ويُسمح للأم بالحركة البسيطة وأداء بعض التمرينات الرياضية ولكن لا يسمح لها بممارسة العمل الشاق إلا بعد انتهاء مدة النفاس "ستة أسابيع" ويطلب من الأسرة والأصدقاء معاونتها في قضاء أعمال المنزل الشاقة .



س٥٦ : ما هي المشاكل الصحية التي تحدث إذا شعرت النفساء بالاكتئاب؟

بعض النساء ولسبب غير مؤكد يحسون بالتعب والإحباط واليأس بعد أيام من الولادة سواء كان ذلك في المستشفي أم في المنزل ، ويُعتقد أن هـــذا الإحساس يرتبط بالتغيرات الهرمونية التي تختفي بعد عدة أيام ...

وهناك عدة نصائح في هذه الحالة :

١. ننصح الأم بالراحة والإكثار من النوم .

٢. ننصح بزيارة أفراد الأسرة والصديقات المحبين لها .

٣. البُعد عن أي أنباء سيئة قد تؤثر علي نفسيتها .

٤. في حالة عدم تحسن حالة الأم ينصح باستشارة الطبيب وعرضها علي أخصائي نفسي .

س٥٧ : هل هناك أي مشاكل صحية قد تحدث للنفساء نتيجة الاستحمام؟

ليست هناك أية موانع للاستحمام ولكن يفضل أن يكون ذلك بعد يـــوم أو اثنين من الولادة أما إذا تمت عملية توسيع أو شق لمنطقة المهبل فإنـــــها تُمنع من الاستحمام، ويُفضل استخدام تشطيف مهبلي أكثر من مرة يومياً.

س٥٨ : هل هناك أي مشاكل صحية قد تحدث للنفساء نتيجة العلاقات الزوجية؟

تُعطي الأم راحة تامة حتى تعود إلي حالتها الطبيعية سواء كانت النفسية أو الجسدية ؛ فتؤجل العلاقات الزوجية حتى يعود الجهاز التناسلي إلي حالته السابقة لعملية الولادة وهي مدة النفاس (٤٠ ــ ٦٠) يوم.

❁❁❁ ❁❁❁

س٥٩ : متي تعود الدورة الشهرية بعد الولادة؟

بالنسبة للأم التي ترضع وليدها قد لا تعود الدورة إلا بعد ٥ أو ٦ أشهر وقد يستمر افتقادها للدورة طوال فترة الرضاعة ، وقد تأتي الدورة الشهرية قبل ذلك في أحيان قليلة ، أما الأم التي لا ترضع وليدها فغالبا ما تعود الدورة الشهرية ما بين ٦ إلي ٨ أسابيع بعد الولادة كما يمكن أن تكون مدتها أطول أو أقصر من الدورة الشهرية المعتادة ، وبالنسبة للخصوبة و التبويض فمحيض الأم قد يبدأ في العمل بعد الولادة حتى بدون أن تحدث دورة شهرية .



س٦٠ : ما هي الرعاية الطبية التي يجب القيام بها للنفساء؟

ننصح المرأة النفساء بزيارة الطبيب في الفترة من ٤-٦ أسابيع بعد الولادة وذلك للآتي:

- في تلك الفترة يكون الرحم قد عاد إلي مكانه الطبيعي .
- كما يعود الوزن إلي الوزن الطبيعي قبل الحمل .

ومن أهم الفحوص التي يقوم بها الطبيب في هذه الزيارة ما يلي :

١. قياس الوزن .

٢. قياس ضغط الدم .

٣. عمل فحص للدم لاكتشاف وجود أنيميا .

٤. فحص عام وموضعي للجهاز التناسلي .

٥. فحص الثدي .

٦. عمل أي فحوص أو اختبارات يراها الطبيب .

٧. على الأم أن تكتب كل الأسئلة التي تتبادر إلي ذهنها قبل زيارة الطبيب ، ومن تلك الأشياء التي يجب كتابتها الوزن والتمارين الرياضية التي تقوم بها ، والتغذية ، والعمل اليومي ، وصحة الطفل ، ووسيلة تنظيم الأسرة التي تريد الالتزام بها طوال فترة رعاية الطفل .

❁❁❁ ❁❁❁

س٦١ : ما هي أسهل وأفضل الأطعمة للنفساء؟

ننصح بأن تكون الأطعمة والوجبات الأولي للمرأة النفساء كما يلي :

١. سهلة الهضم وذلك بالابتعاد عن الدهون "المسبكات" ، والمقليات ، والمخللات .

٢. كثرة السوائل وبخاصة تلك التي تحتوي علي سعرات حرارية عالية كالعصائر والعسل .

٣. كميات إضافية من البروتينيات الحيوانية كاللحوم " وبخاصة الطيور " ، والسمك ، والبيض ، واللبن ، والجبن .

٤. كميات إضافية من الخضراوات والفواكه الطازجة .

٥. الأكل علي فترات متقاربة بأن يصل عدد الوجبات من ٥ - ٦ وجبات مع تقليل الكمية .

❁❁❁ ❁❁❁

س٦٢ : ما هي أفضل فترة تقضيها النفساء في النوم، وما هو أفضل ثياب ترتديها؟

ننصح الأم في مدة النفاس بالآتي :

١. ألا تقل عدد ساعات النوم عن ٨ ساعات يومياً ولا تُمنع من الزيارة .
ننصح بالنوم علي البطن لمدة ٣ - ٤ ساعات يومياً لمساعدة الرحم علي العودة لوضعه الطبيعي ولمنع انقلابه إلي الخلف .

٢. يُفضل أن تكون الملابس الداخلية قطنية لامتصاص العـــرق وإراحـــة الجلد.

٣. استخدام مشد للصدر مناسب لحجم الثدي من نوعية جيـــدة لا تضـــر الثدي، كما يُفضل أن يكون بحزام متغير الطول حتى يتحمل ثقل الثـــدي المتزايد في الحجم ولا يكون ضيقا فيضغط عليه ويضر بالحلمة .

❁❁❁ ❁❁❁

س٦٣ : ما هي التغيرات التي تحدث للثدي أثناء الحمل وبعده؟

إنها عملية إعداد وتحضير لهذا العضو الصغير للاستعداد لمهمته الصعبة التي سيقوم بها بعد أشهر قليلة ألا وهي تغذية هذا الوليد الجديد ، ويُسبب هذه التغيرات ثلاثة هرمونات أساسية هي :

١. هرمون الاستروجين "هرمون الحمل" الذي تفرزه المشيمة وهو مسئول عن تضخم الثدي وزيادة حجم الحلمة وحجم الغدد اللبنية وكذلك الأنســجة المحيطة بها وتدفق الدورة الدموية .

٢. هرمون البروجسترون "هرمون الولادة" هو المســـئول عـــن تضخـــم قنوات الغدد اللبنية .

٣. هرمون الأنتروميدين ويُفرز من الغدد النخامية وهو المســـئول عـــن التغيرات اللونية التي تحدث في الحلمة والهالة المحيطة بها .

التغيرات التي تحدث للثدي أثناء الحمل :

مع نهاية الشهر الثاني للحمل يزداد حجم الثدي وتتضخم مكوناته ولذلـــك تشعر السيدة بثقل وشد وألم في الثدي وإذا ضغطت بشدة عليها ســيخرج منه سائل أصفر ، أما منطقة الحلمة فيزداد حجمها وهي منطقـــة الهالـــة التي تحيط بها ويتغير اللون من اللون الوردي إلي اللون البني الداكـــن ، كما قد يظهر علي حافتها بعض التشعبات الدموية الصغيرة وعلي ســطح الثدي يبدأ ظهور بعض الأوردة التي تدل علي زيادة الـــدورة الدمويـــة للثدي كما تكون درجة حرارة الثدي أعلى من بقية أجزاء الجسم .

نختص النساء البكر " اللاتي لـــم يلـــدن قبـــل ذلـــك " بوجـــود بعـــض الحويصلات تُسمي حويصلات مونتجمرى وهي تحيط بالحلمـــة نتيجـــة تضخم قنوات الغدد اللبنية كما قد يوجد بعض التشققات علي جلد الثـــدي نتيجة لتضخمه .

❁❁❁ ❁❁❁

س٦٤ : هل تتأثر عملية الرضاعة بحجم الثدي؟

بالطبع لا فحجم الثدي يرتبط بكمية الدهون الموجودة فيه أما الرضاعـــة فتعتمد أساسا علي النسيج الغددي وبذلك فكفاءة الثدي وقدرته علي إفـــراز اللبن لا ترتبط بحجمه الذي يخضع للعوامل الوراثية .

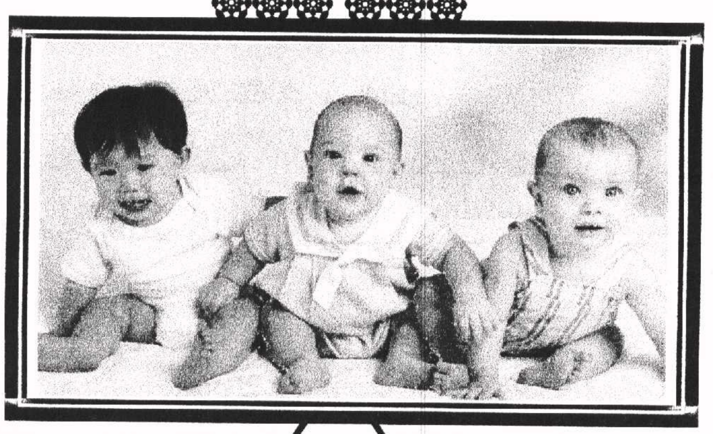
❁❁❁ ❁❁❁

س٦٥ : كيف يصنع الثدي اللبن؟

يُصنيع اللبن في الثدي بعملية حيوية والعلم لم يتوصل إلي أسبابها حتـــى الآن وإن كان قد عرف مظاهرها والعوامل التي تؤثر فيها وهي تحتــاج إلي طاقة لتحويل المواد الأولية التي تستخلص من الدم إلي مواد مركبــة تدخل في تكوين اللبن مثل بروتين اللبن ، والكازين ، وحبيبات الدهــن ، وسكر اللبن " اللاكتوز " .

س٦٦ : هل تؤثر الحالة النفسية علي إفراز اللبن؟

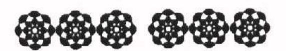
بالطبع فكلما شعرت الأم بالاستقرار العاطفي والسعادة أدى ذلـــك إلـــي زيادة إفراز اللبن وتحسن عام في صحتها ، وفي نفــس الوقــت يــؤدي التوتر والإجهاد إلي تناقص الكمية .



س٦٧ : كيف تحدث عملية إفراز اللبن؟

أثناء الحمل تفرز المشيمة هرمون الاستروجين الذي يقوم بتنشيط نمو الثدي ولكنه يمنع إفراز اللبن ، ومع الولادة وخروج المشيمة من الرحم يقل هرمون الاستروجين في الدم وهنا يقوم الفص الأمامي من الغدة النخامية الموجودة بالمخ بإفراز هرمون البرولاكتين الذي يؤثر علي حويصلات الثدي لتقوم بتكوين اللبن ، والمنبه الرئيسي لتكوين هذا الهرمون هو عملية الرضاعة نفسها فعملية شفط الطفل للبن تنبه المستقبلات الحسية في حلمة الثدي فترسل إشارات عصبية للغدة النخامية فيقوم الفص الأمامي منها بإفراز هرمون البرولاكتين بينما يقوم الفص الخلفي بإفراز هرمون الأنسيوسين الذي يؤدي إلي انقباض الخلايا العضلية التي تحيط بالحويصلات اللبنية وهذا ما يدفع اللبن إلي القنوات اللبنية ليتدفق بسهولة بعد ذلك إلي فم الطفل .

ووجد أيضاً أنه بمجرد سماع الأم لصوت بكاء طفلها أو إحساسها برغبتها في الرضاعة يتنبه إفراز هرمون البرولاكتين أما التوتر والخوف فيقلل من إفراز هذا الهرمون .



س٦٨ : ما هو لبن المسمار أو السرسوب ((اللبأ))؟

في اليوم الثاني من الولادة تري الأم سائل أصفر ينزل من ثديها ويستمر إفرازه حتى اليوم الخامس ثم يتحول تدريجياً بعد ذلك إلي اللبن الطبيعي إن هذا السائل هو لبن المسمار أو السرسوب " اللبأ "، ولهذا اللبن أهمية عظيمة للطفل فهو يحتوي علي كمية كبيرة من البروتين وبخاصة مادة "الجلوبيولين" التي تزيد من مناعة الطفل ومقاومته للأمراض ، كما يحتوي علي الأجسام المناعية وبخاصة " الأمينو جلوبيولين " التي تشابه المضادات الحيوية التي تحمي المولود من التهابات الأمعاء والنزلات الشعبية ، وكذلك كثير من الخلايا المسئولة عن الدفاع ضد الميكروبات كما يحتوي علي أنزيمات هامة وكالسيوم، لذلك فهذا السائل الأصفر الذي يفرزه الثدي في أيامه الأولي في غاية الأهمية لصحة المولود وسلامته .



س٦٩ : ما هو الغذاء المناسب للأم المرضع؟

تحتاج الأم المرضع إلي كميات إضافية من السوائل ، والخضـــراوات ، والبروتينات ، والكالسيوم ، والفوسفور ، والحديد ، والفيتامينات ، وتوجد هذه العناصر في الأغذية التالية :

الكالسيوم : من ٣ - ٤ كوب كبير من اللبن .

الحديد : لحم أحمر ، وكبده ، وبيض ، وفول ، وحبوب ، وعسل أسـود ، ورمان ، ودجاج ، وحمص .

فيتامين ((أ)) : الفواكه، الخضراوات، كبـــد الدجـــاج، كبـــد البقـــر، كنتالوب، قمر الدين، مانجو.

فيتامين ((د)) : الفواكه ، الخضراوات ، الكبد .

فيتامينات ب عامة : الخضار ، الزبد ، خميرة بيرة .

فيتامينات ب ومعادن : عصير فواكه ، طماطم ، ليمون ، برتقال .

بروتينات : كميات إضافية من اللحوم ، والدجاج ، والأسماك .

وننصح بالابتعاد عن البهارات والقهوة والإقلال من الشاي لعدم إصابـــة الرضيع بأية اضطرابات في النوم .

ملحوظة : لا يوجد نوع من الطعام معين يزيد - بصورة مباشرة - مـن إفراز اللبن .



س ٧٠ : هل تكفي مكونات اللبن احتياجات الطفل الرضيع ؟

نعم تكفي ولكن هناك عنصرين هامين هما :

أولاً : الحديد : الطفل يخزن ما يكفيه من الحديد لمدة الستة أشهر الأولـــي من عمره وذلك من أمه خلال فترة الحمل ولذلك ننصح الأم بأخذ كميـات إضافية من الحديد خلال فترة الحمل .

ثانياً : فيتامين (د) : ولكن ذلك يعوض بتعريض الطفل لضوء الشــمس المباشر وبخاصة في فترات الصباح الباكر أو الغروب فتقوم الأشعة فوق البنفسجية الموجودة في تلك الفترات بالمساعدة علي تكوين فيتـامين (د) عن طريق الجلد .

❁❁❁ ❁❁❁

س ٧١ : ما هي فوائد الرضاعة للطفل وللأم؟

أولا بالنسبة للطفل :

١. يحمي الطفل من النزلات المعوية ويكسبه مناعــــة ضــد الأمــراض المعدية وبخاصة لبن المسمار.

٢. يُكسبه استقراراً نفسياً وعاطفياً مما يؤثر علي تكوينــــه النفســي فـــي مرحلة النضوج بصورة إيجابية .

٣. يعتبر غذاءً مثالياً للطفل المريض وناقص النمو.

٤ - لا يسبب حساسية للأطفال كما تفعل بعض الأنواع الأخرى من الألبان الصناعية.

٥ - سهل الهضم كما يحتوى على أنزيمات هاضمة.

٦ - يقلل من احتمال إصابة الطفل بالتشنجات عند إصابته بالحمى.

٧ - لبن الأم هو الغذاء الوحيد فى العالم المعقم والمجهز عند درجة حرارة مناسبة له.

٨ - يكثر فى أطفال الرضاعة الاصطناعية حالات وفاة مفاجأة غير معروفة السبب وتسمى موت المهاد وهذه الحالات غير معروفة تقريبا عند الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية.

ثانياً بالنسبة للأم:

١ - تنشط عملية الرضاعة هرمون الأوكتوسين من الفص الخلفى للغدة النخامية الذى يؤدى إلى انقباض الرحم وعودته إلى حجمه الطبيعى مما يقلل من احتمالية النزف بعد الولادة.

٢ - تقلل عملية الرضاعة من احتقان الثدى والتهابه.

٣ - تقلل عملية الرضاعة من احتمال إصابة الثدى بالسرطان.

٤ - تؤدى عملية الرضاعة إلى الراحة النفسية والعاطفية للأم.

٥. تؤدي عملية الرضاعة إلي تقليل إفــرازات الفــص الأمــامي للغــدة النخامية مما يؤثر علي نضج البويضة في المبيض ويقلل مــن احتماليــة الحمل ولكن بنسبة تصل إلي حوالي ٥٠ %.

٦. لا يشكل عبئ مادي علي الأسرة.

٧. ليس لها أية أضرار أو مساوئ علي شكل الثدي وجماله.

٨. يعيد وزن وشكل الأم لطبيعته وذلك باستهلاك الدهون الزائدة بجسمها.

س٧٢ : ما هي أسلم طريقة لإرضاع الطفل؟

يمكن رضاعة الطفل سواء مع وضع جلوس الأم أو استلقائها ولكن يجب أن يميل الطفل بزاوية قدرها ٤٥ درجة لمنع تسرب اللبن من الحلمة إلي الأذن الوسطي مما قد يسبب له التهابا بها ، وتمسك الأم بالحلمــة بيــن السبابة والوسطى لليد اليمني وتضغط بالإبهام علي الثــدي لدفــع اللبــن للطفل في الأيام الأولي حتى يتعود علي الشفط ، وتقوم الأم بسند طفلــها باليد اليسرى بشرط ألا تقيد حركته تماما.



س٧٣ : ما هي أسباب نقص إفراز اللبن؟

تتلخص تلك الأسباب فيما يلي :

١. عدم الانتظام في الرضاعة والبعد عن الطفل.

٢. ضعف صحة الأم وسوء تغذيتها وإرهاقها الشديد.

٣. حالات الولادة الصعبة التي يعقبها نزيف شديد مما يؤدى إلى خمـــول الغدة النخامية.

٤. بعض حالات الاكتئاب النفسي التي تعقب الولادة.

٥. بعض حالات تسمم الحمل.

٦. بعض أمراض الكلى المزمنة.

❁❁❁ ❁❁❁

س٧٤ : مـا هـي أفضـل التوجيـهات الـتي يحددهـا الأطبـاء لعملية الرضاعة؟

هذه التوجيهات وباختصار كما يلي :

١. يوضع الطفل في لحظاته الأولى على جسد أمه بحيث يلامـــس جلـــده جلدها لتزداد الرابطة العاطفية بينهما ويحس بالأمان والاطمئنان .

٢. تحاول الأم في الأيام الأخيرة للحمل والأيام الأولى من الولادة جـــذب الحلمة بطريقة لطيفة لإظهارها .

٣. يوضع الطفل على الثدي بعد الولادة مباشرة حتى في حالة عدم وجود لبن لأن المص ينشط عملية إدرار اللبن .

٤. في الشهر الأول من عمره يرضع الطفل كل ساعتين حتى إذا لم يطلب ذلك ليستيقظ من نومه نهارا ليرضع ويترك ليلا إلا إذا استيقظ .

٥. في الشهور التالية لا يرضع الطفل إلا برغبته .

٦. لا يرضع الطفل وهو نائم أو أمه نائمة .

٧. يرضع من الثديين في كل رضعه ويوضع على كل ثدي بحد أقصى ٥ دقائق ثم ينقل إلى الثدي الآخر حتى يفرغ الثديين تماما من اللبن أو يتوقف هو .

٨. تتأكد الأم أن الثدي لا يقفل فتحتي الأنف حتى لا يسبب له اختناق .

٩. يتم تنظيف الثدي بعد الرضاعة حتى لا يلتهب بعد ذلك .

١٠. يتجشأ " يتكرع " الطفل بعد كل رضعه وذلك بالتربيت اللطيف بين كتفيه أو بأن ينام على بطنه بعد الرضاعة.

١١. تغسل الحلمة بماء دافئ قبل وبعد الرضاعة ثم تجفف بقطعة من القطن المعقم.

١٢. قبل النوم تدهن الحلمة بكريم أو زيت وتمسح قبل الإرضاع وذلك لترطيبها ومنع تشققها.



١٣. في حالة ضعف إفراز اللبن ينصح ببديل مناسب ويعطى بالملعقة وبدون تحلية حتى لا يترك الطفل ثدي أمه إلى هذا البديل.

١٤. لا يستخدم سوى الماء في تنظيف صدرك وابتعدي عن الكحول فهو يجفف الحلمة ويساعد على تشققها ؛ وابتعدي أيضا عن الصابون الذي يزيل الطبقة الزيتية التي تحمي جلد الثدي.

س٧٥ : متى ينصح بتأخير الرضاعة الطبيعية؟

ينصح بتأخير الرضاعة وإعطاء اللبن للطفل في حالة إصابة الأم بأمراض شديدة يستلزم وصف أدوية خطيرة تفرز في اللبن ولها تأثير خطير على الطفل .

س٧٦ : متى ينصح بعدم الرضاعة الطبيعية؟

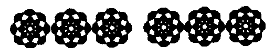
في الغالب لا يوجد أمراض تمنع الرضاعة الطبيعية ولكن ينصح باستشارة الطبيب في هذه الحالات :

١. هبوط حاد بوظائف القلب.

٢. أمراض الصرع.

٣. وجود حساسية للبن الأم.

٤. بعض أمراض تسمم الغدة الدرقية.



س٧٧ : ما هي أفضل الأدعية والأفعال التي نستقبل بها المولود في الإسلام؟

الأذان والإقامة في أذن المولود :

يُستحب أن يؤذن في أذن المولود اليمنى وأن يقام في أذنه اليسرى وذلك عند الولادة مباشرة ذلك لأنه روى عن الحسن بن على رضى الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :

((من ولد له مولود فأذن في أذنه اليمنى و أقام في أذنه اليسرى رفعت عنه أم الصبيان أي تابعه من الجني.))

البشارة والتهنئة عند الولادة :

وذلك لإدخال السعادة والسرور إلى قلب الأسرة وتنمية للروابط في المجتمع ويستحب أن تكون التهنئة بقوله " بارك الله في الموهوب لك وشكرت الواهب وبلغ أشده ورزقت بره" ويرد الأب فيقول .

" بارك الله لك وبارك عليك وضاعف الله ثوابك. "

ويجوز أن تكون التهنئة بأية صيغة .

تحنيك المولود :

وذلك بمضغ ثمرة حتى تصير سائغة ووضع جزء منها على الإصبع وإدخاله في فم المولود بلطف ويجب أن يراعى فيمن يقوم بالتحنيك النظافة التامة والتقوى رجلاً كان أو امرأة .

تسمية المولود :

يسمى المولود في اليوم السابع إذا أراد الأب أن يصنع عقيقـــة أو يــوم الولادة إذا لم يكن في استطاعته أن يعق ، ويستحب أن يســمى الأب وأن يحسن تسمية ابنه ذكرا كان أو أنثى وأن يختار له اسما حسنا.

حلق شعر المولود :

يستحب حلق شعر المولود في اليوم السابع من ولادته والتصدق بـــوزن شعره ذهبا أو فضه لقوله صلى الله عليه وسلم لفاطمة ابنته رضـــى الله عنها " **زنى شعر الحسين وتصدقي بوزنه فضة** " كما قال لها لما ولـــدت الحسن . " **احلقي شعر رأسه فتصدقي بوزنه من الورق** " أي الفضة .

وذهب الشافعية والمالكية إلى أن حلق شعر الأنثى مثل الذكر .

العقيقة :

هي الذبيحة التي تذبح عن المولود يوم سبوعه .

وأغلب آراء العلماء والفقهاء على أن من استطاع أن يعـــق عـــن ولـــده فليفعل وهى سنة مستحبة عندهم ، واختلفوا في كم يذبح عن الذكر .

فقال الشافعية والحنابلة : شاتان عن الذكر وشاة عن الأنثـــى ، وقـــال المالكية : شاة عن الذكر والأنثى ، وحكم لحم العقيقة وجلبها كالضحيـــة يؤكل من لحمها ويتصدق منه ولا يباع شئ منها ويســـتحب أن تفصـــل أعضاؤها ولا تكسر عظامها .

الختان :

ويسمى في بعض البلاد العربية الطهارة وهو قطع الجلـدة التـي تعلـو الحشفة في مقدمة الذكر وتكسوها ، وبالنسبة للفتاة جلدة صغـيرة تعلـو البظر وتغطية ، ويفضل أن يكون وقت الطهارة للذكر بعد اليوم الأربعين لاكتمال نشاط نظام التجلط الدموي بالجسم أما الفتاة فيفضل بـأن تكـون قرب البلوغ .

مشروعية الختان :

بالنسبة للذكور فالختان في الفطرة لقوله صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه أبو هريرة فقال : سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول :



((الفطرة خمس :

الختان، والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الأظافر، ونتف الإبط .))

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

وللإناث قوله صلى الله عليه وسلم لأم سلمه وكانت تقوم بختان البنات أيام الرسول صلى الله عليه وسلم :

((أشمي ولا تنهكي .))

س٧٨ : ما هي العادات الخاطئة التي يمارسها البعض مع الأطفال حديثي الولادة؟

تمارس في أغلب الدول العربية عدة عادات خاطئة قد تضر بالأطفال ومنها ما يلي :

١. تكحيل الأطفال: فمادة الرصاص الموجودة بأغلب أنواع الكحل التجاري قد تصيب الأطفال بالتسمم وإصابة الدماغ أما استخدام الإثمد فلا خوف منه .

٢. تمليح الأطفال : وذلك بتدليك جلد الطفل بالملح اعتقادا بأن ذلك يزيل الأوساخ ولكنه خطير جدا وقد يؤدى إلى جفاف الأطفال .

٣. عدم إعطاء الأطفال اللبأ (السرسوب): وهو المادة التي تنزل في الأيام الأولى من الثدي بدعوى أنها ضارة بالأطفال وهذا خطأ كبير فمادة اللبأ ذات قيمة مغذية جدا للأطفال .

٤. لف المولود بإحكام: مما قد يصيب الحركة والتنفس خاصة في فصل الصيف .

٥. إعطاء المسهلات للأطفال بين فترة وأخرى لتنظيف البطن وهذا خطأ فادح وقد يؤدى إلى جفاف الطفل وتعرضه للخطر .

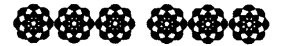
٦. إعطاء المنومات : وذلك لعدم إزعاج الوالدين وهو قد يعرض الجهاز العصبي للطفل للأخطار الشديدة .

٧. تقبيل الأطفال مما قد ينقل إليهم العدوى سواء عن طريق الجلد أو الجهاز التنفسي .

س٧٩ : توجد بعض المشاكل الشائعة التي تواجه الطفل في شهوره الأولى مثل فقد شعر رأسه وتكون القشرة فيها فما السبب؟

يفقد المولود شعر رأسه بسبب احتكاكه المستمر بالوسادة التي ينام عليه وهذا أم سهل وليس في حاجة للعلاج لأنه يختفي بمرور الوقت وينمو الشعر طبيعيا.

أما بالنسبة للقشرة المتكونة في فروة الرأس فيكون ذلك بسبب إفرازات دهنية في فروة الرأس وتجف هذه الإفرازات مكونة قشور ويمكن إزالتها بسهولة بعد ترطيبها بزيت الزيتون أو استخدام بعض الشامبوهات.



س٨٠ : ما هي الأسباب التي تـؤدي إلي طفـح جلـد المولـود والتهابه؟

أولاً : قد يكون بسبب الاحتكاك والحركة مـــع عـــدم تبديـــل الحفـــاض المتشرب بالبول أو البراز ، ولكن بعض الأطفال لديهم حساسية للحفاض نفسه وهؤلاء ينصح باستخدامهم لحفاضات قطنية مع تهوية المنطقة بعـــد تنظيفها ويفضل عدم غسل الجلد بأي نوع من أنواع الصـــابون ويكفـــى مسح بشرة الطفل بفوطة قطنية نظيفة ناعمة .

ثانياً : وقد يكون التهاب جلدي دهني ويوجد في مناطق الغـــدد الدهنيـــة ووراء الأذنين ، وفي الجبهة ، والقفا ، وتحت الإبط ، ويظهر على هيئـــة طفح أحمر رطب ، ويعالج بمراهم الكورتيزون ٠

❁❁❁ ❁❁❁

س٨١ : ما هي الإكزيما وكيفية علاجها؟

الإكزيما هى نوع من الحساسية التي تصيب الجلد في بعـــض الأطفـــال الذين يملكون استعداداً وراثيا لها سواء كان ذلك لطعام أو نبات وغالبا ما تنخفض هذه الحالة بنسبة ٥٠% بعد سنتين .

س٨٢ : ما المقصود بالدمع المستمر أو العين الدامعة؟

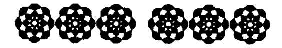
ويكون ذلك بسبب انسداد مجرى الدمع الدموي ، ويحتـــاج إلـــى تدليـــك خاص قرب جزر الأنف وقد يحتاج إلى تدخل من طبيب العيون إذا لـــم تستجب الحالة لمدة عام .

س٨٣ : ما هو الحول وكيف يتكون؟

الحول هو شئ طبيعي يحدث للأطفال ، وهو عدم استجابة عضلـــة مـــن عضلات العين في تحريكها لإتجاه معين فتظل مكانها مع تحرك العيـــن الأخري ، وتستمر هذه الحالة مع بعض الأطفال لمدة لا تتجاوز الخمســة أشهر وبعد ذلك تتحرك العضلة وتكون العين سليمة ، أما إذا استمر هــذا الوضع بعد ستة أشهر فيجب استشارة الطبيب المختص.

س٨٤ : ما المقصود بفتوق السرة؟

فتوق السرة هو خروج جزء على شكل كتلة تخرج مـــن الســـرة تكـــبر وتصغر ببطيء وفى العادة تختفي خلال ٢ – ٣ سنوات ولا فـــائدة مـــن ربط عملة معدنية للضغط عليها .



س٨٥ : ما هو حكم دم الحامل في الشريعة الإسلامية ؟

يعتبر الدم النازل من الحامل قبل المخاض دم استحاضة وهو لا يسقط الصلاة ، ولا الصوم ، ولا الجماع عند اكثر الفقهاء على عكس دم النفاس فإنه يسقط الصلاة والصوم والجماع .

❁❁❁ ❁❁❁

س٨٦ : ما هو حكم إفطار الحامل في رمضان ؟

إذا نصح الطبيب المرأة الحامل بالإفطار في رمضان لخطورة الصوم على الجنين أو عليها فيجوز لها الإفطار وبدون وجوب فدية للصوم وهذا رأى الجمهور .

❁❁❁ ❁❁❁

س٨٧ : ما هو حكم زواج الحامل في الشريعة الإسلامية ؟

- لا يجوز نكاح الحامل من غير زنى إلا لمن ثبت حملها منه .
- ويجوز نكاح الحامل المطلقة البائن بينونة صغرى لمن له الحمل أي للزوج السابق والد الجنين لأن العدة من حقه .
- أما المطلقة ثلاثا البائن بينونة كبرى فلا يجوز نكاحها إلا بعد وضع الحمل .
- أما نكاح الحامل من زنى فأجمع الفقهاء على أنه إذا تزوجت بغير من زنى بها لا يجوز وطئها حتى تضع ، لما روى عن رسول الله صلى الله

عليه وسلم أنه قال " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يسـقين مـاءه زرع غيره " وإذا تزوجها من له الحمل جاز له وطؤها .

س٨٨ : ما هو حكم طلاق الحامل ، ونفقتها في الشريعة الإسلامية ؟

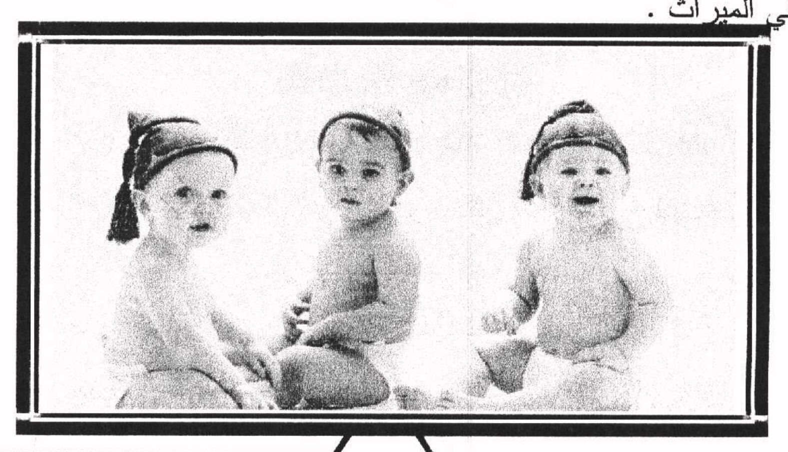
الطلاق في الحامل كغيره وعدة الحامل هي وضع الحمل لقوله تعـالى :

"وأولات الأحمال أجلهن أن يضعن حملهن" صدق الله العظيم.

أما بالنسبة لنفقة الحامل فإنه تجب نفقة الحامل المطلقة طلاقا رجعيـا أو بائنا على والد طفلها حتى تضع حملها لقوله تعالى :

"وإن كن أولات حمل فأنفقوا عليهن حتى يضعن حملهن" صدق الله العظيم.

وإن كانت الحامل ناشزا فقول عامة الفقهاء على أن النشـوز لا يسـقط النفقة التي يوجبها الحمل وتسقط النفقة بموت الزوج ونفقة الجنين نصيبه في الميراث .



س٨٩ : ما هوي أفضل طريقة لفحص المولود للتأكد من خلوه من العيوب الخلقية؟

أولا : التأكد من مخارج ومداخل الجسم :

يقوم الطبيب بإدخال أنبوبة بلاستيكية رفيعة ولينة من فتحتي الأنف على التوالي بحذر حتى يصل إلى المعدة فإذا توقف في مكان ما فان ذلك يشير إلى أحد عيبين أولهما : هو انسداد فتحتي الأنف الخلفيتين مما يتطلب تدخلا جراحيا لفتحهما وذلك لأن الأطفال في أيامهم الأولى يتنفسون من أنوفهم مجبرين ويصعب عليهم التنفس من أفواههم، ثانيهما: انسداد المريء وهو الأنبوب الهضمي الواصل بين الفم والمعدة مع وجود ممر ناسور بينه وبين القصبة الهوائية الرئيسية ، وعدم اكتشاف هذا الناسور يسبب خطرا جسيما على الطفل لأن اللبن الذي يتغذى عليه يدخل إلى الرئتين مما يهدد حياته .

❁❁❁ ❁❁❁

س٩٠ : كيف يتأكد الطبيب من وجود عيب خلقي في المولود؟

أولا : يقوم الطبيب بإدخال ميزان الحرارة في فتحة الشرج لقياس درجة حرارة الطفل مما يؤدى إلى اكتشاف حالة نادرة جدا وهى عدم انثقاب فتحة الشرج مما قد يؤدى إلى انتفاخ شديد لنبض المولود مع قيئ مستمر وعدم تبرز وتحل المشكلة جراحيا .

ثانيا : ينزل الطفل وأجفانه ملتصقة وهو ما يسمى بالتهاب الملتحمة وأهم أسبابه تلوث العينين أثناء عملية الولادة ، يقوم الطبيب أو القابلة بتنظيف العينين عن طريق مسحهما بالشاش المبلل بالماء المعقم وينصح بدهان مرهم جنتاميسين أو نتراسيكلين .

❁❁❁ ❁❁❁

س٩١ :يوجد عدد كبير من أشكال الوحمات ، فما هي أنواعها وأشكاله؟

في البداية الوحمة هي : بقع بنية أو سوداء علي جلد المولود لا نعرف أسبابها أو طبيعتها ، ولكن لها عدد من الأنواع والأشكال كما يلي :

البقع المنغولية : وهى بقع زرقاء في الظهر أو العين وحولها ولا أهمية مرضية لها .

الوحمات البسيطة : وهى بقع حمراء اللون ترى على الجبهة أو الأنف أو العنق وغالبا ما تختفي تلقائيا ولا خوف منها .

الوحمة المشابهة للفراولة : وهى بقعة أرجوانية اللون مرتفعة قليلا عن سطح الجلد قد تكبر وتختفي تلقائيا خلال سبع سنوات أو تحتاج إلى علاج جراحي سواء بالليزر أو بالكورتيزون .

الوحمة البنية الشكل : هى نوع من الوحمات لا خوف منها ولكن لا تختفي.

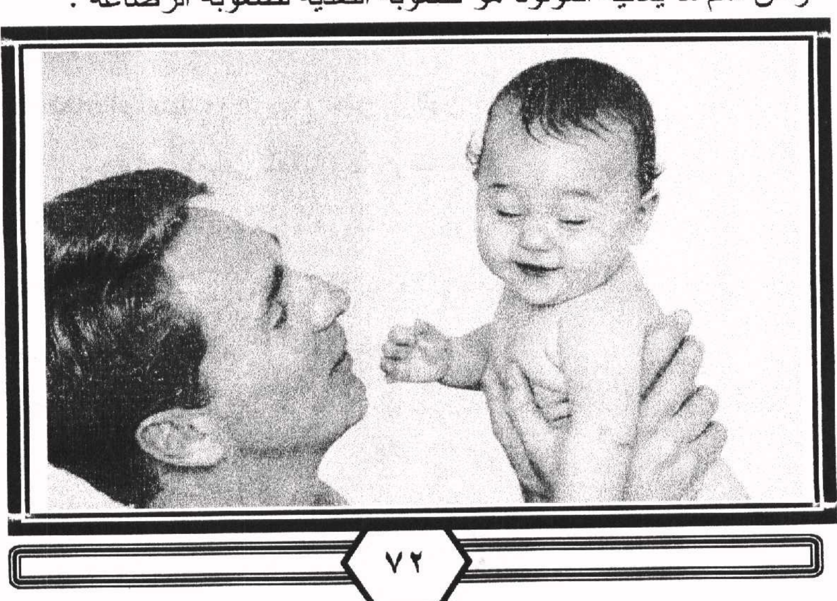
❁❁❁ ❁❁❁

س٩٢ : ما المقصود بلحام اللسان؟

لحام اللسان هو التصاق اللسان بقاعدة الفم عند المولود، ولا يحتاج إلـــى تدخل جراحي قبل الشهر السابع من العمر حيث يقص ببساطة كيلا يعيق الكلام أو حركة اللسان .

س٩٣ : ما المقصود بالحنك المشقوق؟

وهو انشقاق في سقف الحنك للمولود قد يكون كبـــيرا وشـــاملا لمعظـــم الحنك، وهو يحتاج إلى عملية تجميل في وقت متأخر نسبيا من العمـــر، ولكن أهم ما يعانيه المولود هو صعوبة التغذية لصعوبة الرضاعة .



س٩٤ : ما المقصود بشفة الأرنب؟

المقصود بشفة الأرنب هو انشقاق في الشفة العليا للمولود بدرجات مختلفة وهذا الانشقاق يعمل علي جعل الشفة العليا للمولود منقسمة إلي جزئين ، وهي بذلك تشبه شفة الأرنب أو الجمل ، وقد تعيق الرضاعة وتحتاج إلى تدخل جراحي بعد عدة شهور من الولادة .

❁❁❁ ❁❁❁

س٩٥ : ما المقصود بالتثدي؟

وهو ضخامة ثدي المولود بسبب تأثير هرمونات الأم عليه ، ويزول هذا التأثير خلال أسابيع إلى ثلاثة أشهر، ويحذر الأطباء من عصرها لأنه قد يؤدي إلى تكون خراج كبير بثدي المولود وقد يحدث تسمم دموي شامل.

❁❁❁ ❁❁❁

س٩٦ : ما المقصود بالقيلة المائية؟

القيلة المائية هو ماء يحيط بخصية المولود يأتي من البطن عبر قناة صغيرة يفترض أن تكون مسدودة لكنها تبقى مفتوحة ليزداد الماء كلما صرخ الطفل أو حزق ؛ وتختفي خلال شهر أو سنة كحد أقصى وإذا لم تختفي تعالج جراحيا .

س٩٧ : قد يحدث تشوه لفتحة البول لدي المولود فما العمل؟

في بعض الأحيان يحدث تشوه لفتحة البول لدي المولود وتكـــون تحـــت مكانها العادي أو فوقه ؛ وهنا يجب ألا يختتن الوليد قبل استشارة الطبيب لأنه في الغالب سيحتاج لعملية جراحية تعمل علي إصلاح مكـــان فتحـــة البول وإرجاعها إلي مكانها الطبيعي .

س٩٨ : في بعض الأحيان يحدث ضيق لفتحة البول لدي المولود فما العمل؟

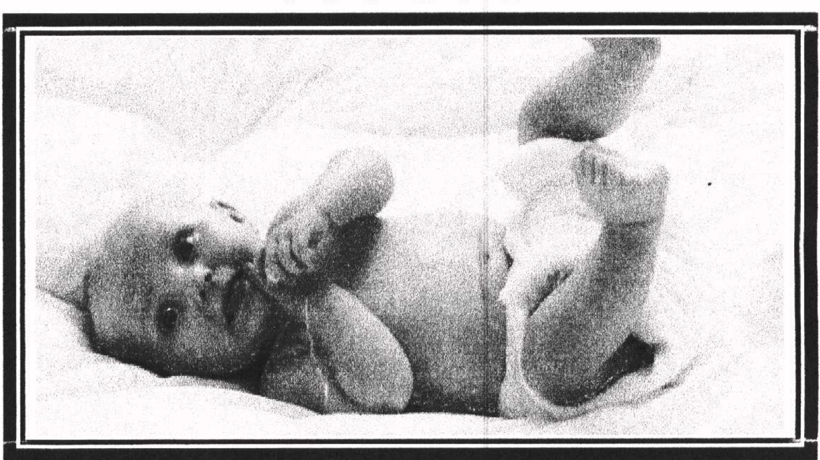
عندما تكون فتحة البول لدي المولود ضيقة فإنه مـــن المؤكـــد أن ذلـــك المولود يحتاج إلى توسيعها لضيقها مما يسبب تعبا وصراخا للطفل أثنـــاء التبول وقبله ، ويحدث التوسيع بعملية جراحية بسيطة .

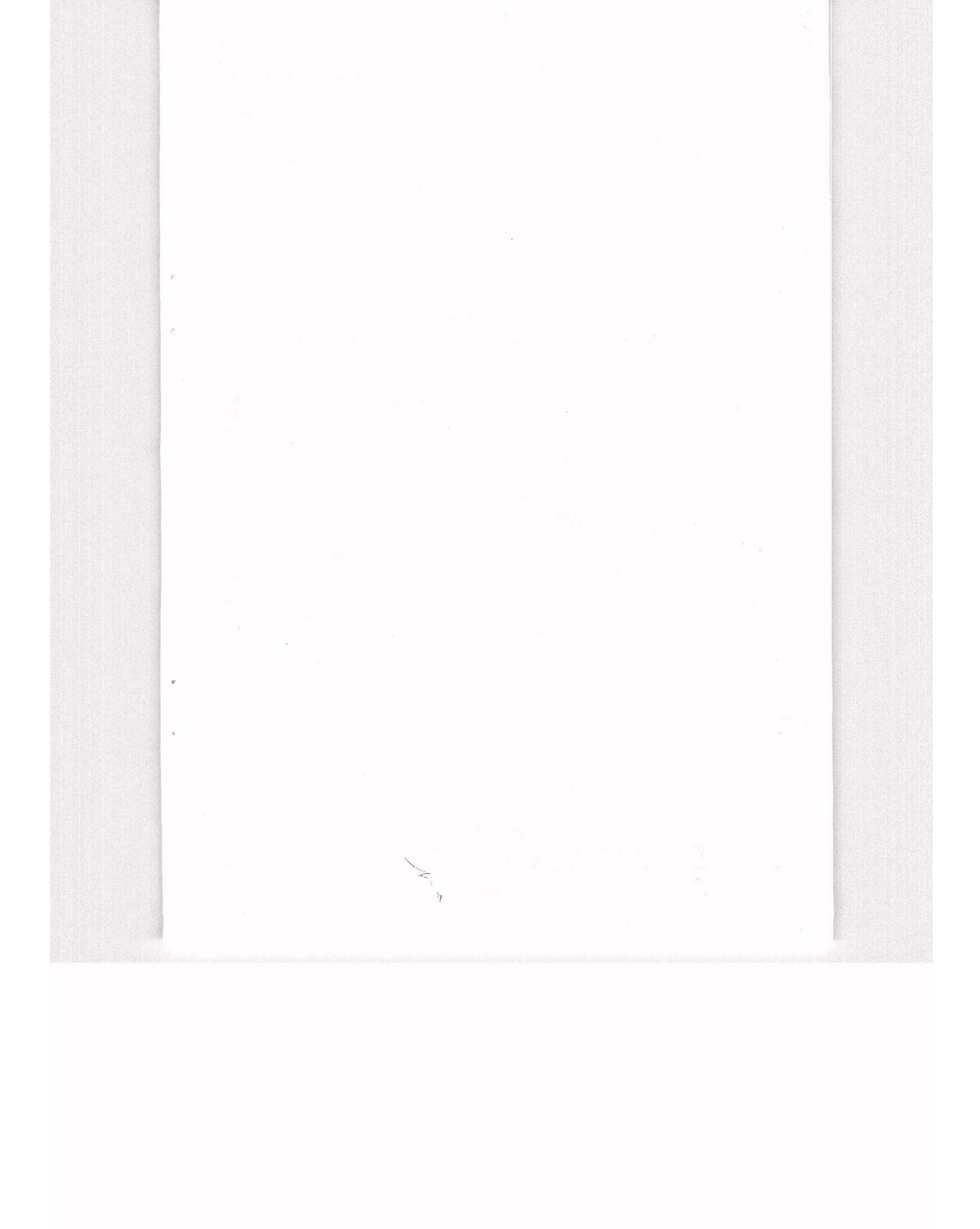
س٩٩ : ما المقصود بالخصية المعلقة؟

الخصية المعلقة هي أن يكون جلد كيس الصفن صغير في جهة الخصيـــة غير النازلة وينتظر لمدة سنتين فإذا لم تنزل تلقائيا أو بالعلاج الـــهرموني يجب إنزالها وتثبيتها خشية تعرضها للتلف وعدم إنتاج حيوانات منويـــة والتهديد بالتحول إلى ورم سرطاني .

س ١٠٠ : ما المقصود بالطمث الصغير عند الإناث؟

الطمث الصغير لدي الإناث هو خروج كمية صغيرة من الدم من مهبل الوليدات الصغيرات ، ولا خطورة في ذلك لأن هذه الحالة ناتجة عن هرمونات الحمل التي انخفض مستواها في الدم بعد الولادة مما أدى إلى هذا النزيف البسيط الدموي ويختفي خلال مدة قصيرة .





المراجع

١ ــ أعداد متنوعة من مجلات طبيبك الخاص المصرية .

٢ ــ أعداد متنوعة من مجلة طفلك اللبنانية .

٣ ــ أعداد متنوعة من مجلة العلم المصرية .

٤ ــ أعداد متنوعة من مجلة العلوم الكويتية .

٥ ــ موسوعة الأسرة .

٦ ــ موسوعة الموسوعة .

٧ ــ سي دي عن الحمل والولادة لفيوتشر سوفت.

٨ ــ مواقع متعددة من الإنترنت .

٩ ــ الإعجاز العلمي في خلق الإنسان لابن باز .